


## Las Porciones Valen: ¿Qué es una ración?

Consulta con su médico respecto a su dieta,  
y recuerde contar los carbohidratos!


### Frutas y Verduras: 1/2 Plato

1 manzana o naranja (pequeña) 

1/2 taza jugo 

1/4 taza pasas = huevo 

1 taza ensalada = béisbol 


1/2 taza ejotes = 1/2 béisbol 



### Panes, Granos Integrales o Almidones: 1/3 Plato

1/2 taza arroz cocido = 1/2 béisbol 

1/2 taza frijole o maíz = 1/2 béisbol 

1 papa orenada = un puño 

1 tortilla de maíz pequeña 


1 taza de cereal sin leche = un puño 

### Carne, Pescado o Aves: 1/6 Plato

3 onz. = palma de la mano 


### Productos Lácteos:

1 taza de leche baja en grasas 

1 taza de yogurt bajo en grasas 

### Una ración también incluye:

2 cucharadas de crema de cacahuate = pelota de golf 

1/2 onz. queso = pelota de golf 

### Números de Emergencia:

Bombero \_\_\_\_\_ Médico \_\_\_\_\_

Policía \_\_\_\_\_ Envenenamiento \_\_\_\_\_

Ambulancia \_\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_



NMMRA es la Organización para el Mejoramiento de Calidad de Medicare en New Mexico  
7SOW-NM-RAM-05-09