





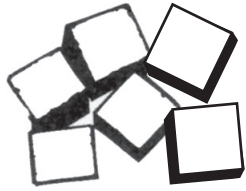

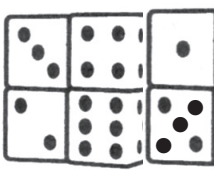

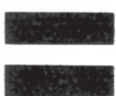
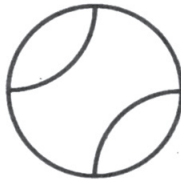

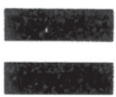



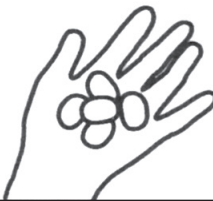













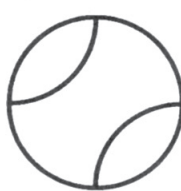
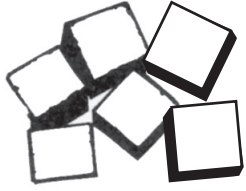

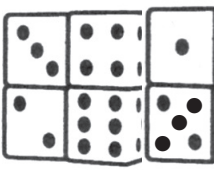


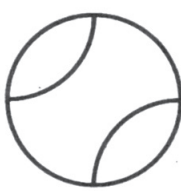



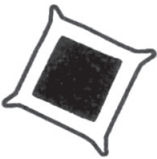









# SEVEN WAYS TO SIZE UP YOUR SERVINGS

Measure food portions so you know exactly how much food you're eating. When a food scale or measuring cups aren't handy, you can still estimate your portion. Remember:

<p><b>1</b> 3 ounces of meat is about the size and thickness of a deck of playing cards or an audiotape cassette.</p>			
<p><b>2</b> A medium apple or peach is about the size of a tennis ball.</p>			
<p><b>3</b> 1½ oz. of cheese is about the size of 6 stacked dice.</p>			
<p><b>4</b> ½ cup of frozen yogurt is about the size of a racketball or tennis ball.</p>			
<p><b>5</b> 1 cup of mashed potatoes or broccoli is about the size of your fist.</p>			
<p><b>6</b> 1 teaspoon of butter or peanut butter is about the size of the tip of your thumb.</p>			
<p><b>7</b> 1 ounce of nuts or small candies equals one handful.</p>			<p><b>1 oz.</b></p>
<p><b>MOST IMPORTANT</b> Remember to keep your diet nutritious.</p>	<p> 3 cups from the Milk Group for calcium</p> <p> 5 - 5 ½ oz. from the Meat Group for iron</p>	<p> 2 ½ cups from the Vegetable Group for vitamin A</p> <p> 1½ - 2 cups from the Fruit Group for vitamin C</p> <p> 6 oz. from the Grain Group for fiber</p>	

# Siete Formas de Medir tus Porciones de Alimentos

Mida las porciones de los alimentos para asegurarse cuanto aliment come exactamente, si no tiene a su alcance una pesa o tazas para medir, usted todavía puede medir sus porciones. Recuerde:

<p><b>1</b> 3 onzas de carne es aproximadamente del tamaño y del grueso de un paquete de barajas o de un cassette de musica.</p>			
<p><b>2</b> Una manzana o durazno es aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis.</p>			
<p><b>3</b> 1 1/2 onzas de queso equivale al tamaño de 6 dados encimados.</p>			
<p><b>4</b> 1/2 de taza de yogurt helado equivale al tamaño de una pelota de racquetball o tenis.</p>			
<p><b>5</b> 1 taza de pure de papas o brocoli es aproximadamente del tamaño de su puño.</p>			
<p><b>6</b> Una cucharadita de mantequilla ó crema de cacahuáte es del tamaño de la mitad del dedo pulgar.</p>			
<p><b>7</b> 1 onza de nueces o una cantidad pequeña de dulces es aproximadamente un puño completo de su mano.</p>			<p><b>1 oz.</b></p>
<p><b>Los más Importante</b> Especialmente si usted está tratando de reducir las calorías, recuerde de mantener una dieta nutritiva.</p>	<p> 3 tazas del grupo de lácteos para el calcio</p> <p> 5 - 5 1/2 onzas del grupo de carne para el hierro</p>	<p> 2 1/2 tazas del grupo de verduras para la vitamina A</p> <p> 1 1/2 - 2 tazas del grupo de frutas para la vitamina C</p> <p> 6 onzas del grupo de granos para la fibra</p>	