

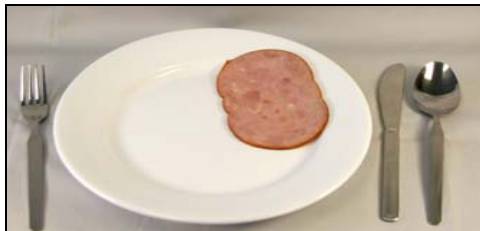
# Cuestionario Alimenticio Con Porciones Ilustradas

## Spanish GSEL FFQ

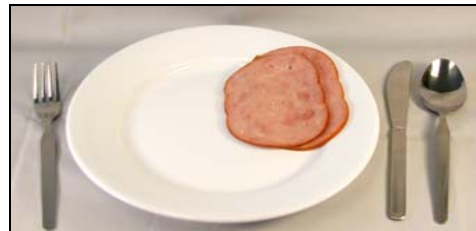
Favor de usar las siguientes fotos para asistirle en calcular las porciones que Ud. acostumbra servirse.

- Las porciones de tamaño mediano aparecen en el Cuestionario Alimenticio.
- Una porción pequeña es la mitad (1/2) de una porción mediana o menos.
- Una porción grande es porción y media (1 1/2) de la porción mediana o más.

### Carne de res, cerdo, pollo y pescado como plato principal



Pequeña (2 ounces)



Mediana (4 ounces)



Grande (6 ounces)

### Espaguetis y cacerolas



Pequeña (1/2 cup)



Mediana (1 cup)



Grande (1 1/2 cups)

### Vegetales como guisantes, maíz y papas



Pequeña (1/4 cup)



Mediana (1/2 cup)



Grande (3/4 cup)