

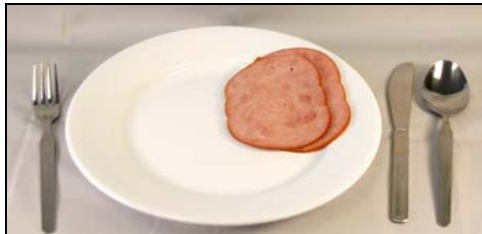
Cuestionario Alimenticio Con Porciones Ilustradas

Spanish MSEL FFQ

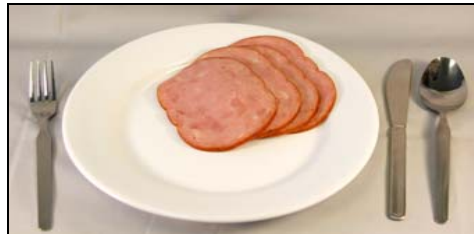
Favor de usar las siguientes fotos para asistirle en calcular las porciones que Ud. acostumbra servirse.

- 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.

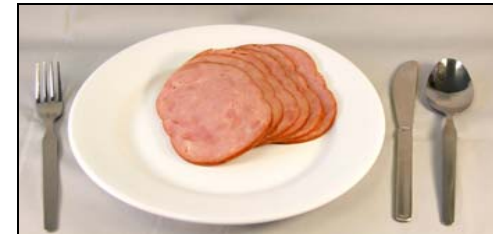
Carne de res, cerdo, pollo y pescado como plato principal



Pequeña (3 onzas)



Mediana (6 onzas)



Grande (9 onzas)

Espaguetis y cacerolas



Pequeña (3/4 taza)



Mediana (1 1/2 tazas)



Grande (2 1/2 tazas)

Vegetales como guisantes, maíz y papas



Pequeña (1/3 taza)



Mediana (3/4 taza)



Grande (1 1/2 tazas)