

## HEALTHY TIP: PORTION SIZES

### WHOLE GRAINS:

• Bread:	1 oz or 1 regular slice	<i>CD cover</i>
• Dry cereal:	1 oz or 1 cup	<i>Baseball</i>
• Cooked cereal, rice, or pasta:	1 oz or ½ cup	<i>½ Baseball</i>
• Pancake or waffle:	1 oz or 1 small (6 in diameter)	<i>CD/DVD</i>
• Bagel or hamburger bun:	1 oz or ½ piece	<i>Hockey puck</i>
• Cornbread:	1 piece	<i>Bar of soap</i>
• Tortillas:	1 small (6 in diameter)	<i>CD/DVD</i>

### FRUITS AND VEGETABLES:

• Fruit:	1 medium, 2 ½ inch diameter	<i>Baseball</i>
• Chopped, cooked, and canned fruit:	½ cup	<i>½ Baseball</i>
• Raisins:	¼ cup	<i>Golf ball</i>
• Baked potato:	1 small	<i>Lightbulb</i>
• Raw vegetables:	1 cup	<i>Baseball</i>
• Cooked vegetables:	½ cup	<i>½ Baseball</i>

### PROTEINS:

• Lean beef, poultry, or tofu:	3 oz	<i>Deck of cards</i>
• Grilled or baked fish:	3 oz	<i>Dollar bill</i>
• Peanut Butter:	2 Tablespoons	<i>Ping pong ball</i>
• Hummus:	2 Tablespoons	<i>Ping pong ball</i>
• Nuts:	¼ cup	<i>Golf ball</i>
• Cooked beans:	½ cup	<i>Baseball</i>

### DAIRY:

• Milk or yogurt:	1 cup	<i>Baseball</i>
• Natural cheese:	1½ oz	<i>9-volt battery</i>
• Processed cheese:	2 oz	<i>3 Dice</i>

### FATS AND OILS:

• Butter or spread:	1 teaspoon	<i>Postage stamp</i>
• Salad dressing:	1 Tablespoon	<i>Poker chip</i>
• Oil:	1 Tablespoon	<i>Poker chip</i>
• Mayonnaise:	1 Tablespoon	<i>Poker chip</i>

### SWEETS AND TREATS:

• Ice cream:	½ cup	<i>½ Baseball</i>
• Chocolate brownie:		<i>Floss package</i>
• Cake:		<i>Deck of cards</i>
• Cookie:		<i>2 Poker chips</i>

## GRANOS INTEGRALES:

• Pan:	1 onza o 1 rebanada de tamaño regular	CD
• Cereal seco:	1 onza o 1 taza	Pelota de béisbol
• Cereal cocido, arroz, o pasta:	1 onza o ½ taza	½ Pelota de béisbol
• Panqueca o gofre:	1 onza o 1 pequeña (6 pulgadas)	CD/DVD
• Rosquilla o pan de hamburguesa:	1 onza o la mitad	Disco de hockey
• Pan de maíz:	1 pedazo	Barra de jabón
• Tortillas:	1 pequeña (6 pulgadas)	CD/DVD

## FRUTAS Y VERDURAS:

• Fruta:	1 mediana, 2½ pulgadas de diámetro	Pelota de béisbol
• Fruta Cortada, Cocida, Enlatada:	½ taza	½ Pelota de béisbol
• Pasitas:	¼ taza	Pelota de golf
• Papa Horneada:	1 pequeña	Bombilla
• Verduras Crudas:	1 taza	Pelota de béisbol
• Verduras Cocidas:	½ taza	½ Pelota de béisbol

## PROTEÍNAS:

• Carne magra o pollo o tofu:	3 onzas	Juego de barajas
• Pescado a la parrilla o horneado	3 onzas	Billete de un dólar
• Crema de cacahuete:	2 cucharadas	Pelota de ping pong
• Hummus o crema de garbanzos	2 cucharadas	Pelota de ping pong
• Nueces:	¼ taza	Pelota de golf
• Frijoles cocidos:	½ taza	Pelota de béisbol

## LÁCTEOS:

• Leche o yogur:	1 taza	Pelota de béisbol
• Queso, natural:	1½ onzas	Batería de 9 voltees
• Queso, procesado:	2 onzas	3 Dados

## GRASAS Y ACEITES:

• Mantequilla o crema para untar:	1 cucharadita	Estampilla
• Aderezo para ensaladas:	1 cucharada	Ficha de póker
• Aceite:	1 cucharada	Ficha de póker
• Mayonesa:	1 cucharada	Ficha de póker

## DULCES Y GOLOSINAS:

• Helado:	½ taza	½ Pelota de béisbol
• Chocolate o brownie:		Paquete de hilo dental
• Torta:		Juego de barajas
• Galleta:		Ficha de póker