



PERÚ

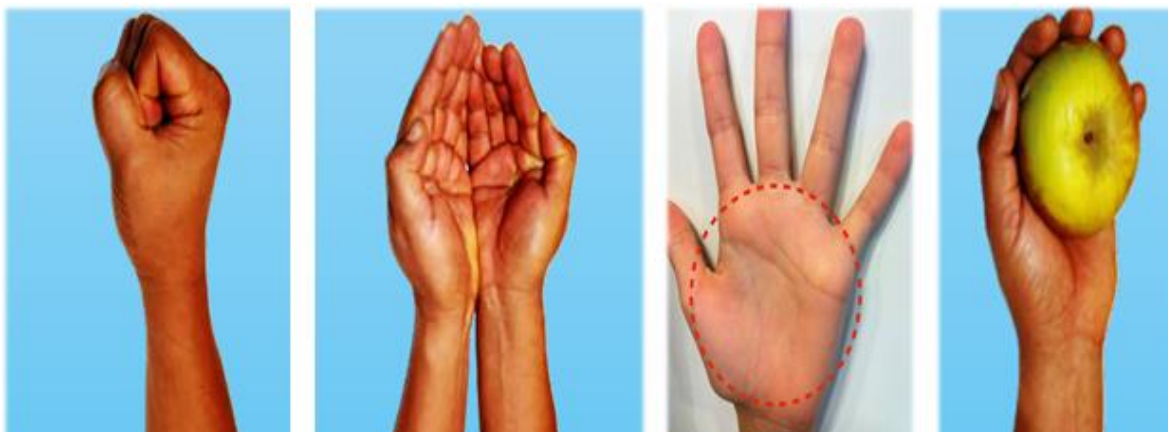
Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Como usar el afiche:

Las porciones que nos sirven, a menudo nos hacen pensar que son las cantidades adecuadas para nuestro cuerpo. Eso no necesariamente es así, recuerda que comer más de lo que se necesita es una de las causas principales de sobrepeso y obesidad.



Aquí unos consejos de cómo utilizar el afiche.

1. Explique a la persona que el presente afiche, muestra de manera práctica como usar las manos para calcular una porción saludable en las comidas.
2. Empiece por señalar la porción para cereales (arroz, trigo, fideos, otros), esta debe ser del tamaño de un puño cerrado.
3. La porción de verduras, se calcula utilizando las dos manos juntas abiertas.
4. Seguidamente señale, en la figura grande, que la porción saludable de carne, pescado o pollo, equivale a la palma de la mano abierta – sin contar los dedos-
5. Respecto a la porción de fruta, indique que la medidas es la que cabe en una mano abierta, señale la figura.
6. En cuanto al queso, describa que la tajada debe ser del grosor del dedo índice (figura grande).
7. Finalmente, la porción de grasas como mantequilla, por ejemplo, no debe ser más grande que la punta de tu dedo pulgar.