



Sabías que...

Una porción es la unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y controla cantidad de alimento que ingerimos en una comida. Enseñarles a los más pequeños a identificar y medir sus porciones, los apoyará en el proceso de saber ¿Cuánto comer? Además, incluirlos en actividades de cocina, fortalece los vínculos entre padre e hijo.

Lo ideal sería contar en casa con una báscula pequeña, tazas y cucharas medidoras, pero no todos tenemos de estos utensilios, así que será necesario hacer referencia a los que tenemos e incluso podemos ocupar nuestras manos, para acostumbrarnos al tamaño de las porciones.

Objetivo:

Enseñar a los niños a medir sus porciones.

¿Qué necesitas?

- 1 1 taza de fruta de su elección
- 2 1 taza de verduras de su elección
- 3 40 g de queso panela
- 4 60 g Carne de pollo tipo bistec asado
- 5 1 taza de pasta o arroz guisada
- 6 1 cucharadita de aceite de oliva

¿Cómo funciona?

- 1 Imprime la hoja “Mi mano, mis porciones”
- 2 Con la mano, comienza a medir las porciones de cada alimento y repite en la mano de tu hijo o hija.



MI MANO, MIS PORCIONES

Sabías que... Una porción es la unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y controla cantidad de alimento que ingerimos en una comida.

INSTRUCCIONES

Imprime esta plantilla y comienza a medir las porciones de cada alimento en la mano de tu peque.

PUÑO CERRADO = 1 TAZA



Frutas: Dos o tres porciones diarias.

DOS MANOS = 1 TAZA



Verduras: Al menos una porción en cada comida.

MANO AHUECADA = 1/2 TAZA



Cereales y leguminosas: Una o dos porciones en cada comida.

PULGAR = 1 CDTA



Quesos: Una o dos porciones diarias.

1 PALMA = 1/2 TAZA



Carne de res, pollo o pescado: Una o dos porciones diarias.

PUNTA DEL DEDO ÍNDICE = 1 CDTA



Aceite de Oliva: Una porción en cada comida.