



## Sírvase raciones más **pequeñas**

1. Mire los dibujos de los alimentos que aparecen en el pizarrón. Escoja dos alimentos que come con más frecuencia. ¿Cuál es la ración recomendada para ese alimento? Por ejemplo, la ración recomendada de queso es aproximadamente del tamaño de 3 fichas de dominó.

Alimento

Ración

(1) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

2. Comer raciones pequeñas le ayuda a sentirse bien, a verse bien y a reducir el riesgo de tener problemas de salud, como:

(1) \_\_\_\_\_ y (2) \_\_\_\_\_

3. Los niños deben comer porciones más pequeñas que los adultos. Mire la tabla al reverso de esta hoja. Conteste las preguntas a continuación viendo la tabla.

¿Qué tan grande es una ración de carne para usted? \_\_\_\_\_

¿Qué tan grande es una ración de carne para su hijo? \_\_\_\_\_

¿Qué tan grande es una ración de jugo para usted? \_\_\_\_\_

¿Qué tan grande es una ración de jugo para su hijo? \_\_\_\_\_

Encuentre un alimento en la tabla que usted coma con frecuencia. ¿Qué tan grande es una ración para adultos de ese alimento?

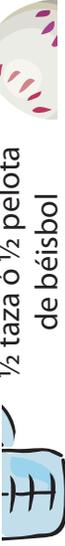
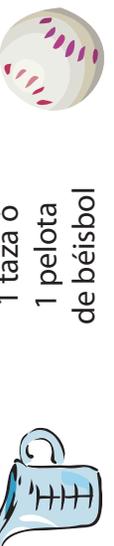
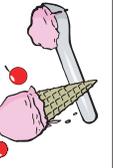
Encuentre un alimento en la tabla que su hijo coma con frecuencia. ¿Qué tan grande es una ración para niños de ese alimento?

Ponga la tabla cerca del refrigerador. Véala cuantas veces sea necesario.

4. Los restaurantes de comida rápida le dan raciones más grandes por su dinero, pero esos tamaños no son saludables. Anote dos cosas que usted puede hacer al pedir comida rápida para reducir las calorías y mantenerse en forma:

(1) \_\_\_\_\_ y (2) \_\_\_\_\_

# Sírvese raciones más pequeñas

Alimento	Niño (de 1 a 3 años)	Adulto o niño mayor de 4 años
 <p>Carne</p>	 <p>2 fichas de dominó</p>	 <p>1 juego de barajas</p>
 <p>Panqueque</p>	 <p>1/2 disco compacto (1/2 panqueque)</p>	 <p>1 disco compacto (1 panqueque)</p>
 <p>Verduras cocidas</p>	 <p>1/4 de taza ó 1 pelota de golf</p>	 <p>1/2 taza ó 1/2 pelota de béisbol</p>
 <p>Frutas frescas</p>	 <p>1/2 taza ó 1/2 pelota de béisbol</p>	 <p>1 taza ó 1 pelota de béisbol</p>
 <p>Espagueti y otras pastas</p>	 <p>1/4 de taza ó 1 pelota de golf</p>	 <p>1/2 taza ó 1/2 pelota de béisbol</p>
 <p>Cereal</p>	 <p>3/4 de taza ó 3 pelotas de golf</p>	 <p>1 taza ó 1 pelota de béisbol</p>
 <p>Jugo</p>	 <p>1/2 taza ó 1 vaso de 4 onzas</p>	 <p>3/4 de taza ó 1 vaso de 6 onzas</p>
 <p>Helado</p>	 <p>1/2 taza (1 bola)</p>	 <p>1/2 taza (1 bola)</p>

**Sírvase porciones más pequeñas: cuestionario del participante (PB-000-03)**

Núm. de la agencia o del lugar local \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo prefiere aprender sobre la alimentación sana?

\_\_\_\_\_ En un tablero de anuncios como éste

\_\_\_\_\_ En una clase en grupo

2. ¿Le fue fácil entender la lección?

\_\_\_\_\_ Sí

\_\_\_\_\_ No      ¿Por qué no? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué información del tablero de anuncios ha sido más útil para usted?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Piensa usted que es un lección bueno para enseñar en WIC?

\_\_\_\_\_ Sí

\_\_\_\_\_ No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*¡Agradecemos sus comentarios!*