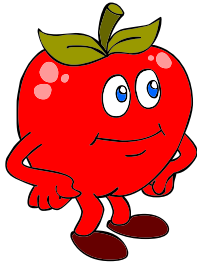


# Guía De Chef Solus Para Estimar El Tamaño de Las Porciones

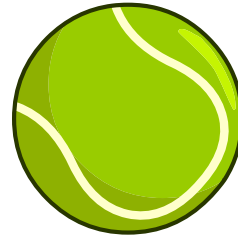
Aquí tenemos algunos artículos del hogar que se pueden utilizar para estimar rápidamente la porción que está poniendo en su plato.

## El Tamaño De 1 Ración Del Grupo De Las Frutas

fruta mediana como una manzana o una naranja

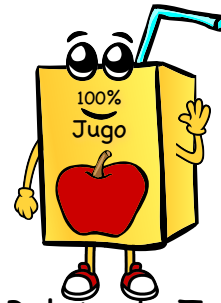
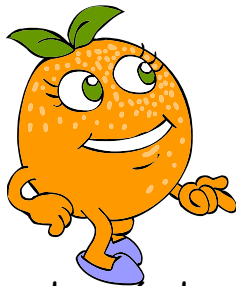


1 Pelota de Tenis



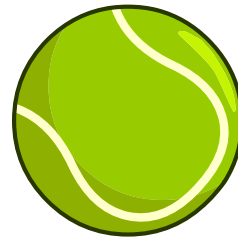
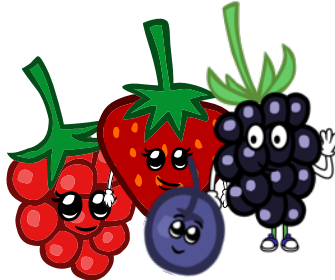
3/4 taza de jugo

1 cartón de jugo de 6 onzas



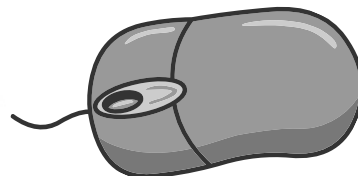
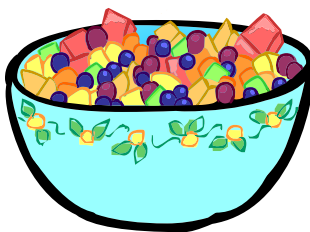
1 taza de arándanos

1 Pelota de Tenis



1/2 taza de fruta picada

1 Ratón de Computadora



¡Visite es [ChefSolus.com](http://ChefSolus.com) para hojas de trabajo imprimibles gratis para los niños, juegos de educación nutritiva, consejos para comer saludablemente, metas para ejercicio y salud y un diario del comer y más!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

