



What is a serving size?

¿De qué tamaño es una porción?



A CD case equals

- 1 serving of bread

1 estuche para disco compacto (CD) =
1 porción de pan

A bar of soap equals

- 1 serving of meat,
chicken or fish

Una barra de jabón =
1 porción de carne, pollo o pescado

A computer mouse equals

- 1 medium potato

Un ratón para la computadora =
1 papa mediana

A hockey puck equals

- 1 bagel
- 1 serving of pasta,
rice or cereal

Un disco de hockey =
1 rosquilla de pan
1 porción de pasta, arroz o cereal

8 dice equal

- 1 serving of cheese
(2 ounces)

8 dados =
1 porción de queso (2 onzas)



A baseball equals

- 1 serving of fruit
or vegetables

Una pelota de baseball =
1 porción de fruta o verduras





What is a serving size?

¿De qué tamaño es una porción?



2 CD cases equal

- 1 serving of bread

2 estuches para disco compacto (CD) =
1 porción de pan

A bar of soap equals

- 1 serving of meat, chicken or fish

Una barra de jabón =
1 porción de carne, pollo o pescado

A computer mouse equals

- 1 medium potato

Un ratón para la computadora =
1 papa mediana

A hockey puck equals

- 1 bagel
- 1 serving of pasta, rice or cereal

Un disco de hockey =
1 rosquilla de pan
1 porción de pasta, arroz o cereal

4 dice equal

- 1 serving of cheese (1 ounce)

4 dados =
1 porción de queso (1 onza)



A baseball equals

- 1 serving of fruit or vegetables

Una pelota de baseball =
1 porción de fruta o verduras

ADULT portions

Áges 7 and older

Porciones para Adultos – de 7 años de edad en adelante