

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

## Grupo De Productos Lácteos

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 Productos Lácteos

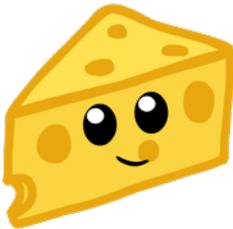
1 onza de queso



1 par de dados



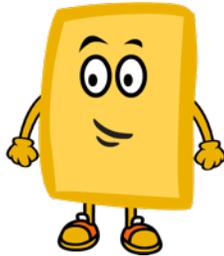
1  $\frac{1}{2}$  onzas de queso cheddar



2 baterías (9-vatios)



1 rebanada de queso de 1 onza



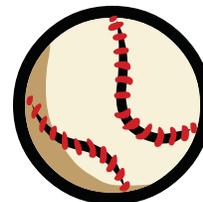
1 estuche de CD



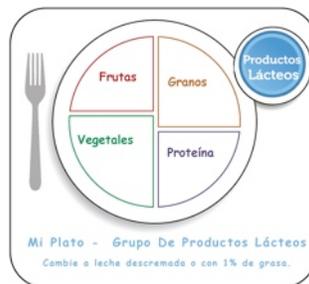
1 taza de leche



1 béisbol



8 onzas de yogur



1 pelota de tenis

