Picture-Perfect Portion Sizes

Control your waistline by controlling your intake at each meal. Visualize the objects listed below and match their equivalents to standard serving sizes when you plan your meals, eat out, or grab a snack.

2 Cups of mixed greens	2 baseballs
1 Cup of raw vegetables	baseball
1 Cup of berries or chopped fruit	baseball
1 Cup of milk or 1 cup of plain yogurt	baseball
1 Medium piece of raw fruit	tennis ball
1/4 Cup of dried fruit	golf ball
1/2 Cup of cooked vegetables, rice, cereal, grains, beans, tofu, or cottage cheese	cupcake or muffin
1 Medium baked potato or sweet potato	computer mouse
8-10 Ounces vegetable or fruit juice	3/4 of a soda can
1/2 3-ounce bagel, 1/2 English muffin, or 1/2 hamburger bun	hockey puck
1 Whole-wheat pita or 1 whole-wheat flour or corn tortilla	average-sized saucer
4 Whole-grain crackers	4 tea bags
2 Low-fat whole-wheat pancakes	2 compact discs
1 Ounce of hard cheese	tube of lipstick
1 Tablespoon of oil, salad dressing, mayonnaise, nut butters, nuts, or seeds	1 checker
4 Ounces of meat or poultry	deck of cards

 © 2026

Imagen tamaño de las porciones Perfecto

Controla tu cintura controlando lo que ingieres en cada comida. Visualiza los objetos en la lista de abajo y equipara sus equivalentes a porciones estándar cuando planees tus comidas, comas afuera o tomes un tentempié.

2 tazas de ensalada verde	2 pelotas de béisbol
1 taza de vegetales crudos	1 pelota de béisbol
1 taza de moras o frutas picadas	1 pelota de béisbol
1 taza de leche o yogurt 	1 pelota de béisbol
1 Fruta mediana cruda	1 pelota de tenis
1/4 taza de fruta seca	1 pelota de golf
1/2 taza de vegetales cocidos, arroz, cereal, granos, frijoles, tofu, o queso cottage bajo	1 mantecada o bollo 
1 papa o camote mediano al horno	1 ratón de computadora
8-10 onzas de jugo de verduras o frutas	3/4 de lata de soda
1/2 bagel integral de 3 onzas, 1/2 muffin inglés integral o 1/2 pan integral para hamburguesa	1 disco de hockey 
1 Pita de trigo integral o 1 tortilla de harina integral a de maízor corn tortilla	1 plato para taza de tomona promedio
4 galletas de trigo integral	4 bolsitas de té 
2 Hotcakes de trigo integral bajos en grasa	2 discos compactos
1 onza de queso duro	1 tubo de lápiz labial
1 cucharada sopera de aceite aderezo de ensalada, mayonesa, mantequilla de cacahuate, nueces o semillas	1 ficha
4 onzas de carne de res o aves	1 mazo de cartas 

 © 2026