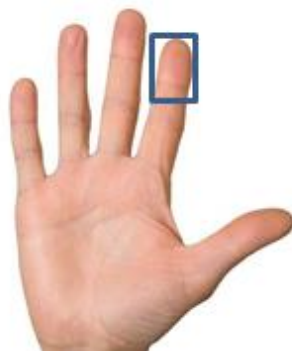


## CÓMO ELABORAR SU PROPIO MENÚ. MÉTODO DE LA PALMA DE LA MANO



A  
Ve

### ¿A QUÉ CORRESPONDE LA RACIÓN DE...?

- **Proteínas:** Se hará una distinción entre carne y pescado, sencillamente por el porcentaje de agua que contiene cada una.
  - **Carne:** Tamaño de la palma de la mano, que va desde la muñeca hasta dónde empiezan los dedos. El grosor de la pieza debe ser más o menos de un dedo.
  - **Pescado:** Tamaño de la palma de la mano, que va desde la muñeca hasta el final de los dedos.
- **Verduras y hortalizas:** Ya sean en su forma crudas como cocinadas, la cantidad que entra en las dos palmas de las manos juntas en forma de cuenco.
- **Frutas:** Toda la cantidad que quepa en una mano abierta.
- **Hidratos de carbono:** Cantidad que ocupa un puño cerrado de pasta, arroz, patata...
- **Grasas:** Proporción que ocupa el tamaño de la primera falange del dedo índice,