

# Ejemplos del tamaño de porción de fruta para el desayuno



Naranja  
1 pieza.



Uva 1 taza.



Mamey 1/3  
de pieza.



Melón 1 taza.



Toronja 1/2  
pieza mediana.



Duraznos  
2 piezas  
medianas.



Pera 1/2 pieza  
mediana.



Guayabas  
3 piezas  
medianas.



Manzana  
1 pieza  
mediana.



Fresas  
1 taza.



Mango  
1/2 pieza  
mediana.



Mandarina  
2 piezas  
medianas.



Sandía 1 taza.



Lichis  
12 piezas.



Plátano  
1/2 pieza.



Kiwi 1 pieza.