



MODERACIÓN. La Asociación Dietética Americana recomienda que se coman siempre porciones moderadas de los diversos alimentos, ya que con ello se posibilita poder tomar los alimentos que apetezcan, de un modo saludable. La pirámide alimenticia clásica se cuantificaba en forma de servicios. Así un servicio de carne cocinada equivale a unos 90 gramos. Un servicio de fruta consiste en una fruta mediana. Una taza de pasta equivale a dos servicios y un helado grande contiene 4 servicios.