








Ilustración 1

		
LATA CERVEZA 1 TRAGO	SHOP PEQUEÑO 1 ½ TRAGOS	SHOP GRANDE 3 TRAGOS
		
BOTELLA CERVEZA 3 TRAGOS	COPA DE VINO (MEDIA CAÑA, JOTE) 1 TRAGO	VASO DE VINO (CAÑA) 2 TRAGOS
		
BOTELLA DE VINO 6 TRAGOS	CAJA DE VINO (TETRAPACK) 8 TRAGOS	CORTO DE LICOR (pisco, ron, aguardiente, vodka) 1 TRAGO
		
COMBINADO SIMPLE 1 TRAGO	COMBINADO FUERTE (CABEZÓN) 2 TRAGOS	BOTELLA DE LICOR 17 TRAGOS

Ilustración 2

Fruta	Porción	Ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> - 1 durazno promedio con cáscara y sin carozo - 2-3 damascos o ciruelas crudas - 1 kiwi o tuna pelados - ½ taza jugo de fruta natural - ¾ taza de manzana o pera picadas y sin cáscara o un plato chico de ensalada de fruta 	1 porción	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 plátano promedio (sin cáscara) - 1 racimo de uva chico (15 unidades, cabe en 1 taza) - 1 taza de melón o sandía picados - 5 frutillas crudas o 1 taza picadas 	1 ½ porciones	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 manzana entera pelada - 1 naranja grande entera pelada - 4 mandarinas o 3 clementinas 	2 porciones	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 manzana entera con cáscara (sin centro) - 1 pera entera con cáscara (sin centro) 	2 ½ porciones	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 trozo de melón o sandía sin pepas (aprox. 1/6 del melón tuna) 	3 porciones	

Verdura	Porción	Ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> - ½ taza jugo o crema de verdura - ¾ taza cebolla picada cruda - ¾ taza zanahoria picada cruda - 1 taza apio picado crudo - 2 tazas lechuga picada cruda - La verdura en un charquicán (sin contar la papa) 	1 porción	
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada mixta (2 tipos de verdura) cruda en plato chico como "ensalada chilena", repollo con zanahoria, tomate con lechuga u otra similar - La verdura contenida en una cazuela completa en plato hondo (sin contar la papa) 	2 porciones	
<ul style="list-style-type: none"> - 1 tomate mediano crudo picado con cáscara (1 plato chico lleno de tomate picado) - Ensalada tomate-palta plato chico (medio tomate y media palta mediana) 	2 ½ porciones	
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada surtida cruda plato grande (3 o más verduras en plato grande) 	4 porciones	