

Porciones Apropriadas

Tendencias A La Aumentación Del Tamaño De Las Porciones

Si en la casa o en los restaurantes, se ve las porciones aumentadas por todos lados. Durante los últimos veinte años han aumentado en tamaño las comidas, bocaditos, postres y bebidas que sirven en los restaurantes.

Porciones demasiado grandes = exceso de calorías

- Las calorías extra de las porciones grandes pueden interferir en mantenerse a un peso saludable

Hace 20 Años			Hoy		
	Porción	Calorías		Porción	Calorías
Bagel	3"	140	Bagel	6"	350
Refresco	6.5 onzas	82	Soda	20 onzas	250

Lo Que Puede Hacer Su Familia

- Compre los paquetes de comida de tamaños grandes y más económicos y divida los paquetes grandes en recipientes más pequeños para que tenga porciones más pequeñas de sus comidas favoritas
- No coma directamente del paquete. Mida una porción de tamaño apropiado para su niño y póngala en un tazón o recipiente
- Familiarícese con el tamaño de las porciones en la tabla mas abajo.
- Aun si no tiene mucho espacio en la casa, es muy importante tener comida saludable para su familia.

Para Más Información

- www.kidshealth.org
- www.mypyramid.gov
- www.teamnutrition.usda.gov/library
- www.nhlbi.nih.gov/health

Information provided in this sheet was adapted from the U.S. Food and Drug Administration, www.kidshealth.org, and National Heart, Lung, and Blood Institute.

Consejos Rápidos

Una porción de comida no es igual a una porción recomendada. Las porciones están muchas veces más grandes que las porciones recomendadas que se recomienda la Pirámide Nutricional. Una porción es la cantidad de comida que viene en un paquete de comida, en un restaurante, o la cantidad que una persona pone en su plato o en su tazón.

El tamaño común de porciones se encuentra abajo

Tipo de Comida	Una porción recomendada	Ejemplos de una porción recomendada	Equivale
Granos	1 oz.	1 rebanada de pan 5 galletas saladas ½ taza de arroz o pasta cocinada	1 caja de disco compacto ½ béisbol
Frutas	½ taza	½ plátano 16 uvas ½ lmanzana o naranja grande	1 pelota de tenis
Verduras	½ taza	6 zanahorias "baby" (zanahorias pequeñas ya peladas) ½ taza ejotes o chauchas 1 camote grande	1 pelota de tenis
Productos Lácteos	1 taza	1 taza de leche de bajo contenido graso (descremada) 1 taza de yogurt de bajo contenido graso 1 palito de queso tipo enredo	una pila de 4 dados equivale a 1 oz.
Carnes y Proteínas	1-3 oz.	2 Cucharadas de mantequilla de maní 3 oz. de pollo, carne	1 pelota de golf Baraja de cartas o naipes





Objetivo

Elija un objetivo o los objetivos que usted y su familia puedan realizar juntos. Use las casillas a continuación para marcar su progreso.

- Pondré la comida en un tazón o recipiente y no comeré de la bolsa ni del paquete
- Comeré mis tentempiés y comidas sentado a la mesa, no delante de la TV
- Cuando coma carne y proteína, solo comeré una porción de 4 onzas a la vez
- Si me sirven una porción grande cuando coma afuera, me llevaré la mitad a casa

Semana 1

Semana 3

Semana 2

Semana 4

Contáctenos

Center for Healthy Weight and Nutrition
 700 Children's Drive | Columbus, Ohio 43205
 Phone: (614) 722-4824 | Fax: (614) 722-3099
NationwideChildrens.org/Healthy-Weight



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.SM