

# RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA  
COMER MEJOR

¿DE QUÉ TAMAÑO ES SU PORCIÓN? | FCS217SP



## LAS PORCIONES SE SUMAN

Una dieta saludable requiere más que simplemente elegir alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa. También significa mirar cuánto está comiendo. Las porciones de alimentos más grandes tienen más calorías. Más calorías pueden causar aumento de peso y tener sobrepeso puede representar un riesgo para enfermedades cardíacas, diabetes y algunos cánceres.

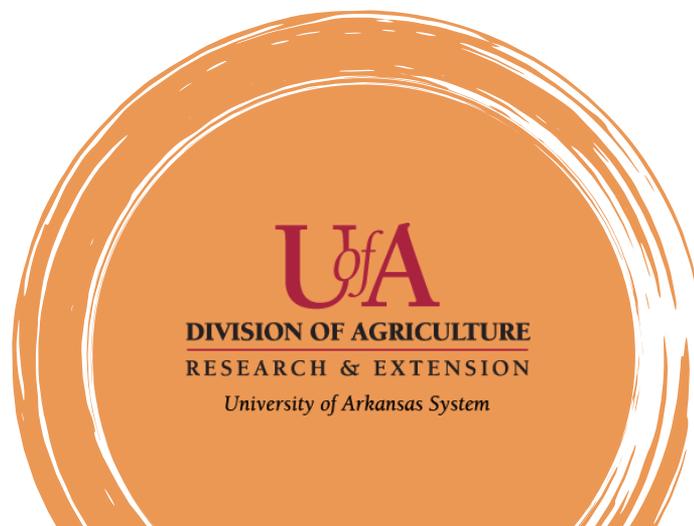
## ¿SABÍA QUE?

10 Papas fritas equivalen a una porción! Los tamaños de las porciones de alimentos han crecido con el tiempo. En la década de 1950, una botella de refresco "tamaño familiar" era de 26 onzas. ¡Hoy una botella de porción individual es de 20 onzas!

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

## EXPLORE MI PLATO

La buena nutrición es importante durante cualquier etapa de la vida. MiPlato puede ayudarlo a elegir los alimentos que usted y su familia necesitan para crecer y mantenerse saludables. Explore los grupos de alimentos MiPlato y encuentre recomendaciones personalizadas en línea en <https://www.myplate.gov/>.



## CHOCA LOS CINCO POR EL TAMAÑO APROPIADO DE LAS PORCIONES

¡Lo crea o no, la clave para la nutrición está en la palma de su mano! Use estos jemplos para ayudarlo a controlar el tamaño de sus porciones.

El Puño = 1 taza de cereal frío, leche o yogur  
La Palma = 3 onzas de carne, pescado, aves, nueces  
El Pulgar = 1 onza de queso  
La Mano ahuecada = 1/2 taza de frutas y verduras  
La Punta del pulgar = 1 cucharadita de mantequilla de nueces, para untar

Debido a que los tamaños de las manos pueden variar, asegúrese de comparar el tamaño de su puño con las tazas y cucharas medidoras.



## FORMAS FÁCILES DE CONTROLAR LOS TAMAÑOS DE LAS PORCIONES

- ♦ Saque la comida (un tamaño de servicio estándar) del paquete. Es mejor controlar la cantidad que necesita colocando la comida en un plato o en un tazón.
- ♦ Evite comer en frente al televisor o mientras está ocupado con otras actividades. Es fácil perder el rastro de lo que está comiendo y comer de más.
- ♦ Sirva la comida en los platos en lugar de colocar los tazones en la mesa. De esta manera, comer la segunda vez no será tan fácil.
- ♦ Lea las etiquetas de los alimentos y mida las porciones de las etiquetas para ver sus tamaños. Toma un poco de tiempo y práctica, pero vale la pena.
- ♦ Limítese a comer fuera. Cuando salga a comer, intente compartir un pedido con un amigo o lleve las sobras a la casa. Además, trate de evitar el "tamaño extra".