

Porción Distorsión

Una porción es la cantidad de comida o bebida que usted come en una sentada, como un plato de espaguetis. Una porción es una cantidad específica o estándar, por ejemplo 2 onzas de pasta.

En los últimos 20 años, nuestras porciones han crecido significativamente. El consumo de alimentos en exceso puede conducir a la obesidad y un mayor riesgo para sufrir la diabetes.

Cuando McDonalds abrió por primera vez en 1955, ofreció un solo tamaño de bebidas: 6.5 onzas. Ahora, el tamaño para niños es de 12 onzas y los grandes de 32 onzas!

En los últimos 20 años casi se han duplicado el tamaño de los panecillos



6.5 onzas Soda

65 calorías

3.5 cucharaditas de azúcar



12 onzas Soda

110 calorías

7 cucharaditas de azúcar



32 onzas Soda

310 calorías

21 cucharaditas de azúcar



3 pulgadas de diámetro

140 calorías



6 pulgadas de diámetro

350 calorías

Diferencia de Calorías = 245 Calorías

Andar 50 minutos en bicicleta

quema aproximadamente 245 calorías. *

* Para persona de 160 libras

Diferencia de Calorías = 210 Calorías

Hacer 50 minutos de trabajo en el jardín,

quema aproximadamente 210 calorías.*

Entonces, ¿qué puede hacer usted?

- Se puede disfrutar de todos los alimentos con moderación, en lugar de eliminar los dulces o snacks salados de su dieta, disfrute de ellas en porciones más pequeñas
- Antes de volver para una segunda porción, espere 10 a 15 minutos. Puede ser que no quiere una segunda porción después de todo.
- No comas directamente de la caja o bolsa del alimento, vierta porciones en un plato y colocar la bolsa fuera del alcance
- Échele un vistazo a los datos de nutrición para saber cuántas porciones contiene en un solo paquete – a continuación, haga las matemáticas!
- Visualiza las nuevas pautas de MyPlate cuando come una comida.

2 porciones

Si lo comes todo, hay que mutiplicar los datos por 2.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	

