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 especifica 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!

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

Diferencia de Calorías = 245 Calorías

Andar 50 minutos en bicicleta
quema aproximadamente 245 calorías. *
* Para persona de160 libras

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

3 pulgadas de diámetro

140 calorías

6 pulgadas de diámetro

350 calorías

Diferencia de Calorías = 210 Calorías

Hacer 50 minutos de trabajo en el jardin,
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
- Comparte los aperitivos con amigos y familia
- 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!
- **¿ Usted cree que conoce las porciones adecuadas? Toma la prueba de la distorsión de la porción!** http://hp2010.nhlbihin.net/portion/

2 porciones

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

Decorar una Porción

Apropiado para: Kindergarten – 5to grado

Introducción: El tamaño apropiado para servir un aperitivo es ½ taza. Muchos bocadillos están empaquetados con dos o tres porciones de ½ taza en un recipiente, lo que hace que sea difícil comer porciones de tamaño adecuado. La reducción de tamaño de las porciones es un paso muy importante para convertirse en buenos hábitos alimenticios. Esto es especialmente importante cuando se trata de los bocadillos.

Equipo necesario: ½ taza de tamaño de la taza de plástico desechables, marcadores y pegatinas

Proceso:
Platique sobre como los tamaños de las porciones en los Estados Unidos están cada ves más grandes. La gente suele pensar que los tamaños grandes son mejores. Al respeto a la alimentación, el exceso puede causar sueño y puede causar un dolor de estómago. Si acostumbra comer más alimentos que su cuerpo necesita, puede llevar a problemas de salud como la obesidad y la diabetes.

Déle a su niño una taza, de tamaño ½ taza, de plástico desechables. Explica que se trata de un tamaño adecuado para servirse. Entonces, decore la copa. Después, llénela con una merienda saludable, como zanahorias, las uvas, o galletas integrales con queso.

El Tamaño es Correcto

Apropiado para: 4to grado- adultos

Equipo Necesario: Una variedad de alimentos envasados seca (pasta, arroz, cereales, galletas, papas fritas, palomitas de maíz, frijoles, etc.), un plato, un bol de cereales o ensalada, y tazas de medida.

Proceso:
1. Elija uno de los alimentos. Sin leer la etiqueta de nutrición, ponga en un plato o en una taza la cantidad de los alimentos que normalmente comemos para el almuerzo, cena o un aperitivo.
2. Lea los datos de nutrición del alimento para determinar qué tan grande es una porción. A continuación, mida el tamaño de la porción para ver cuántas porciones contiene. Escriba en una hoja de papel los resultados.
3. ¿Cuál es la diferencia entre las porciones y el tamaño de la ración recomendada? ¿Sufre usted de la distorsión de porciones?
4. Aquí tiene usted una guía para ayudarle a recordar como son las porciones adecuadas.

	Tamaño de la Porción	Parece
Granos	2 onzas	 un disco compacto
Queso	1 onzas	 Cuatro Dados
Carne	3 onzas	 Baraja de Cartas
Frutas y Verduras	½ taza	 Una Pelota de Béisbol