

## Eligiendo porciones más saludables

Es muy probable que cualquier persona que haya salido a comer fuera haya notado lo grande que son las porciones de alimentos. Ya no es fácil encontrar algo “pequeño” y es más probable que sea “tamaño extra grande.” A veces llega su plato y hay comida suficiente para dos y hasta para tres personas. Estas porciones que cada vez son más grandes, han cambiado nuestra percepción de lo que es una porción “normal”, y eso también afecta la cantidad de comida que ingerimos en casa. Reducir el tamaño de las porciones puede ayudar a usted y a su familia a limitar el consumo de calorías. Para empezar sigue estos sencillos consejos:



- Selecciona un aperitivo o bocadillo que sea bajo en grasas o incluye una fruta o verduras en vez de un plato de comida en el restaurante.
- Coloque una porción pequeña en un plato más pequeño, así no se verá tan poquito.
- Comparta una porción con un familiar o amigo.
- En vez de darle a su hijo o que tomes una botella entera de jugo de frutas o bebida gaseosa, vacíe una pequeña cantidad (1/2 taza) en un vaso. Mejor aún, elija agua o pequeñas cantidades de 100% jugo de fruta en vez de bebidas gaseosas.

- Use vasos altos y angostos en vez de vasos pequeños y amplios. Así beberás menos.
- Pida una pizza mediana en vez de una grande. Todos obtendrán el mismo número de pedazos que antes; sólo que son más pequeños.
- Antes de comer su comida, pídale al mesero que ponga la mitad de la comida en una bolsa para llevar a casa para comerla el día siguiente.

Compare el tamaño de los alimentos de hace 20 años al día de hoy. ¡Las porciones han crecido y así han aumentado las calorías!

	Hace 20 años			Hoy	
	Porción	Calorías		Porción	Calorías
Bagel	3 pulgadas	140	Bagel	6 pulgadas	350
Hamburguesa con queso de restaurante de comida rápida	1	333	Hamburguesa grande con queso y salsas de restaurante de comida rápida	1	590
Espagueti y albóndigas	1 taza de espagueti, 3 lbóndigas pequeñas	500	Espagueti y albóndigas	2 tazas de espagueti, 3 lbóndigas grandes	1,020
Bebida gaseosa	6.5 onzas	85	Bebida gaseosa	20 onzas	250
Muffin de arándano (blueberry)	1.5 onzas	210	Muffin de arándano (blueberry)	5 onzas	500

**¡Podemos!**® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). **¡Podemos!** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

**¡Podemos!** y los logotipos de **¡Podemos!** son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).