NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

Distorsión de las porciones

Una porción es la cantidad de comida o bebida que usted come en una comida, 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 McDonald's 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 personas que pesan 160 libras

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

3 pulgadas de diámetro

140 calorías

6 pulgadas de diámetro

350 calorías

Diferencia de calorías = 210 calorías

Hacer 50 minutos de trabajo en el jardín,
quema aproximadamente 210 calorías.*

Entonces, ¿qué puede hacer usted?

- Se pueden disfrutar todos los alimentos con moderación, en lugar de eliminar refrigerios dulces o salados de su dieta, disfrute de ellos 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 coma directamente de la caja o bolsa del alimento, vierta porciones en un plato y coloque la bolsa fuera del alcance.
- Échele un vistazo a los datos de nutrición para saber cuántas porciones contiene en un solo paquete y a continuación, haga los cálculos!
- Visualice las guías de MyPlate cuando come una comida.

2 porciones

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