

Prevenga la Distorsión de la Porción

Sepa cómo. Sepa **ahora.**

Alice Henneman, MS, RD

Amy Peterson, MS, RD

UNL Extension Educators

ahenneman1@unl.edu • apeterson3@unl.edu

El tamaño de las porciones se han hecho más grandes en los últimos 20 años y nosotros también! Las porciones más grandes suman. Sólo 100 calorías adicionales por día pueden llevar a un aumento de peso de 10 libras por año. Mantener un peso saludable es un acto de equilibrio ... equilibrio entre las calorías consumidas (entran) con las calorías quemadas (salen).

Al reducir el tamaño de la porción sentirá que es pequeña y la verá más pequeña ... sírvala en un plato más pequeño para que se vea más grande. Observe la foto y mire la diferencia de una taza de cereal cuando se utiliza un recipiente más pequeño.

El uso de un plato o recipiente más pequeño también le puede ayudar a comer menos, según una investigación realizada por los profesores Brian Wansink y Koert van Ittersum. Platos más grandes pueden hacer que una ración de comida parezca más pequeña. Por ejemplo, en un estudio realizado en un campamento de salud y estado físico, los participantes que usaron



tazas grandes consumieron 16% más cereal que los que usaron tazas pequeñas. Ellos tenían estimaciones para el consumo de cereales y los resultados fueron un 7% menos de lo que ellos estimaban de aquellos que comieron en las tazas más pequeñas.

Distorsión de la Porción

HACE 20 AÑOS

HOY

DIFERENCIA

Renee Comet, National Cancer Institute



333 Calorías

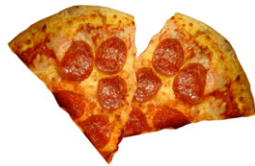


590 Calorías

257 CALORÍAS MÁS

Levantar pesas por **1 HORA y 30 MINUTOS** quemaría 257 calorías aproximadamente*

*Basado en una persona de 130 libras de peso



500 Calorías



850 Calorías

350 CALORÍAS MÁS

Jugar Golf (Caminando y cargando la maleta) por **1 HORA** quemaría 350 calorías aproximadamente*

*Basado en una persona de 160 libras de peso



1 taza de espaguetis con salsa y 3 bolas pequeñas de carne

500 Calorías



2 taza de espaguetis con salsa y 3 bolas grandes de carne

1,025 Calorías

525 CALORÍAS MÁS

Levantar pesas por **2 HORA y 35 MINUTOS** quemaría 525 calorías aproximadamente*

*Basado en una persona de 130 libras de peso

HACE 20 AÑOS

HOY

DIFERENCIA



Café de 8 onzas (Leche entera y azúcar)

45 Calorías



renee.mcquirk, www.flickr.com

Café Mocha de 16 onzas (Leche evaporada y azúcar)

350 Calorías

305 CALORÍAS MÁS

Caminar **1 HORA y 20 MINUTOS** quemaría 305 calorías aproximadamente.*

*Basado en una persona de 130 libras de peso



1.5 onzas

210 Calorías



4 onzas

500 Calorías

290 CALORÍAS MÁS

Aspirar **1 HORA y 30 MINUTOS** quemaría 290 calorías aproximadamente.*

*Basado en una persona de 130 libras de peso

Renee Comet, National Cancer Institute



1.5 de diámetro

55 Calorías



3.5 de diámetro

275 Calorías

220 CALORÍAS MÁS

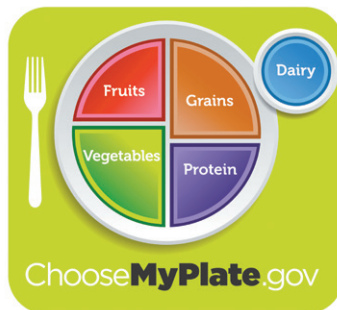
Levantar pesas por **1 HORA y 15 MINUTOS** quemaría 220 calorías aproximadamente.*

*Basado en una persona de 130 libras de peso

Adaptado de "Portion Distortion" de National Heart, Lung and Blood Institute en <http://hin.nhlbi.nih.gov/portion>

MiPlato le Ayuda a Elegir la Cantidad y los Tipos de Alimentos

Los siguientes alimentos y cantidades son para un patrón diario de alimentos de 2.000 calorías para edades de 19 años en adelante. Las calorías que necesite pueden ser más o menos; ajuste la cantidad de lo que está comiendo de acuerdo a su necesidad. Para un plan más personalizado para su nivel de calorías, basado en su edad, sexo, talla/peso y nivel de actividad — y para las edades de 2 a 18 años — visite <http://choosemyplate.gov>.



GRANOS:

Consuma 6 “onzas o su equivalente” de granos. Haga que la mitad de sus granos sean integrales.

- 1 onza equivale a:
- 1 rebanada de pan
 - 1 taza de cereal
 - ½ taza de arroz, o de pasta o cereal cocido
 - 1 tortilla pequeña
 - 3 tazas de palomitas

FRUTAS: Consuma 2 tazas de fruta fresca, enlatada o congelada.

- 1 taza de fruta equivale a:
- 1 taza de fruta entera, rebanada o picada, cruda o cocida, o de 100% jugo de fruta
 - ½ taza de fruta seca

Coma mejor la fruta entera o cortada en lugar de jugos, para aprovechar los beneficios de la fibra.

VEGETALES: Consuma 2½ tazas de vegetales frescos, enlatados o congelados, o la cantidad equivalente de vegetales secos o deshidratados.

- 1 taza de vegetales equivale a:
- 1 taza de vegetales crudos o cocidos, o de jugos de vegetales
 - 2 tazas de vegetales de hoja crudas

LÁCTEOS: Consuma 3 tazas de leche descremada o 1% de grasa o lo equivalente al grupo de los Lácteos

- 1 taza de Lácteos equivale a:
- 1 taza de leche, yogur
 - 1½ onzas de queso natural
 - 2 onzas de queso procesado
 - 8 onzas de leche soya fortificada

PROTEINA: Consuma 5½ onzas (o su equivalente) de carne, pollo o pescado sin grasa

- 1 onza equivale a:
- 1 onza de carne baja en grasa, pollo o pescado
 - ¼ de taza de legumbres
 - 1 huevo
 - 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
 - ½ onza de nueces o semillas

Controle sus Porciones

Aquí le damos algunas maneras de control sus porciones:

1 taza =

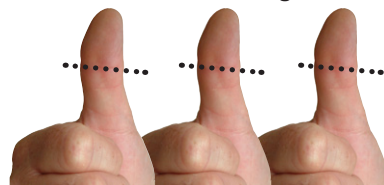


½ taza =



1 cucharadita = La falange del dedo

1 cucharada = 3 falanges



1½ onzas de queso = 4 daditos de juntos



3 onzas de carne = 1 juego de cartas



3 onzas de pescado horneado o asado = 1 chequera



Ejercicio

Elija actividades que le guste y empiece por hacer lo que pueda, por lo menos 10 minutos a la vez. Cada paso suma y los beneficios para la salud aumentan a medida que pasa más tiempo siendo activo.

REFERENCES:

- Choose MyPlate at <http://ChooseMyPlate.gov>
- Dietary Guidelines for Americans, 2010 at www.cnpp.usda.gov/DGAS2010-PolicyDocument.htm
- Keep an Eye on Portion Size Serving Size card, Dept. of Health & Human Services, National Institutes of Health, and National Heart, Lung, and Blood Institute at <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/servingcard7.pdf>
- Portion Distortion Quiz, Dept. of Health & Human Services, National Institutes of

Health, and National Heart, Lung, and Blood Institute at <http://hp2010.nhlbihin.net/portion>

- Rethink Your Drink, Centers for Disease Control and Prevention at www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html
- Selected Messages for Consumers, USDA Center for Nutrition Policy and Promotion at www.choosemyplate.gov/print-materials-ordering/selected-messages.html
- Wansink, Brian and Koert van Ittersum (2006), “The Visual Illusions of Food: Why Plates, Bowls and Spoons Can Bias Consumption Volume,” *FASEB Journal*, 20:4 (Mar 6) A618-A618, Part 1

Para más información sobre Comer Saludable, visite <http://food.unl.edu>

Publicación revisada por colegas profesionales.
Traducido por Omega Barcenas, Maria Raber y Sandra Barrera.