

# Nutrition FUNdamentals

## Desde la distorsión de las porciones hasta un tamaño inteligente

Semana 2

## Guía del empleado

Después de la semana 1 de **Nutrition FUNdamentals**, usted está listo para continuar con el próximo nivel y para aprender a controlar las porciones. Incluso los alimentos saludables pueden hacerlo subir de peso si los consume en grandes cantidades.

Aprender sobre las porciones lo ayudará a comprender mejor cuál es el tamaño adecuado de una porción. Esto implica un largo camino para crear un plan alimenticio basado en la cantidad de calorías que necesita.

En la semana 2, recibirá consejos útiles sobre los tamaños de las porciones y las porciones adecuadas e información sobre cómo los tamaños de las porciones han cambiado durante los últimos 20 años. Incluso puede evaluar sus conocimientos con un cuestionario sobre la distorsión de la porción. ¡Los resultados podrían sorprenderlo!

### Folleto de la semana 2

**El debate del plato grande:** ¡Fíjese en los tamaños de sus porciones!

**Operación control de las porciones:** Puede estar comiendo más de lo que cree.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# El comienzo



## **Revise los folletos de la semana 2**

Los tamaños de las porciones de hoy han confundido nuestra creencia de lo que debería ser una porción saludable. La información en los folletos de esta semana lo ayudará a aprender cómo “ajustar el tamaño de forma inteligente” en sus elecciones de alimentos y bebidas y le proporcionará sugerencias útiles para practicar el control de las porciones.

## **Realice el cuestionario de *distorsión de la porción***

Ingresa al sitio web del National Heart, Lung and Blood Institute en <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/> para evaluar su conocimiento acerca de las porciones.

## **Revise la galería de alimentos *MyPyramid***

Para encontrar alimentos de cada grupo junto con los tamaños de porciones apropiados, visite <http://www.mypyramid.gov/mypyramid/index.aspx> y compárelos con su patrón normal de elección de porciones.

## **Utilice herramientas y recursos en línea**

Consulte la herramienta de planificación de nutrición Eat Right de Personal Health Manager en Blue Access® for Members. Encontrará menús tentadores, consejos de nutrición prácticos y asistencia para medir sus porciones.

## **Ajuste los hábitos alimenticios**

A esta altura, probablemente ya esté comenzando a pensar más en los hábitos alimenticios no saludables y en cómo puede cambiarlos por hábitos más saludables. Tenga presente todas las áreas que puede mejorar como los bocados a escondidas cuando prepara alimentos o los refrigerios cuando mira televisión.

Ahora que conoce acerca del control de porciones, está encaminado a una mejor nutrición. En la semana 3 de **Nutrition FUNDamentals**, llegará incluso más lejos con más datos divertidos para ayudarlo a dominar el idioma de las etiquetas.