

# El debate del plato grande



¡Fíjese en los tamaños de sus porciones! La cantidad que come o bebe cumple una función importante en su estrategia para mantenerse saludable. Seguramente escuchó el conocido término “distorsión de la porción.” Durante los últimos 20 años, los tamaños promedio de las porciones han crecido, simplemente intente ordenar una porción pequeña en un restaurante hoy. Con frecuencia, el plato viene con suficiente comida como para dos o incluso tres personas.

Estas porciones cada vez más grandes están cambiando el concepto que tienen los americanos de una porción “normal” y eso afecta la cantidad que comemos en nuestro hogar y en restaurantes. Reducir el tamaño de las porciones es una gran forma de ayudar a mantener las calorías bajo control.

## **Un intento de controlar las porciones**

Una buena forma de ver el tamaño real de sus porciones es medir el tamaño de tazones, vasos, tazas y platos que generalmente utiliza. Pruebe llenándolos como lo hace normalmente con alimentos o bebidas. Luego, mida sus porciones con una taza medidora para ver simplemente cuánto acostumbra comer. A medida que comienza a reducir los tamaños de sus porciones, intente utilizar platos o vasos más pequeños. Aún parecerá que están repletos. Esto puede ayudarlo a elegir porciones razonables.

**¿Todavía no está seguro de cuánto han cambiado los tamaños de las porciones? Verifique el cuadro que figura al dorso.**



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Argumentos a favor de las porciones más pequeñas



¿Cuánta comida necesitamos realmente en comparación con las porciones que comemos a menudo? Consulte estos ejemplos:

20 años atrás		
Alimento	Porción	Calorías
Rosquilla de pan	Diámetro de tres pulgadas	140
Hamburguesas de queso	Una	333
Espaguetis con albóndigas	Una taza de salsa Tres albóndigas pequeñas	500
Refresco	Seis onzas y media	85
Panecillo de arándano	Una onza y media	210

Hoy		
Alimento	Porción	Calorías
Rosquilla de pan	Diámetro de seis pulgadas	350
Hamburguesas de queso	Una	590
Espaguetis con albóndigas	Dos tazas de salsa Tres albóndigas grandes	1,020
Refresco	20 onzas	250
Panecillo de arándano	Cinco onzas	500

Encuentre ayuda visual en la *galería de alimentos MyPyramid* en [www.mypyramid.gov/steps/howmuchshouldyoueat.html](http://www.mypyramid.gov/steps/howmuchshouldyoueat.html) y ¡realice el *questionario interactivo de distorsión de la porción*! Si mantiene los tamaños de las porciones razonables, ¡podrá comer los alimentos que desea y mantenerse saludable!