

# Operación control de las porciones



¿Sabía que algunas porciones de alimentos comunes pueden equivaler a la cantidad que se recomienda para todo el día? La realidad es que puede estar comiendo más de lo que cree. Por ejemplo, una rosquilla de pan puede pesar hasta cinco onzas, lo que equivale a la porción de granos de todo un día para alguien con un plan de nutrición de 1600 calorías.

## La batalla contra las porciones exageradas

El tamaño de las porciones tiene mucho que ver con el por qué del aumento de peso de los americanos. Debido a que hay demasiado de todos los alimentos en nuestros platos, muchos de nosotros consumimos muchas más calorías de las que necesitamos por día. Para comenzar la “operación control de las porciones”, debe saber el tamaño verdadero de una porción. Puede sorprenderlo saber que estos son tamaños de porciones:

- una rodaja de pan;
- media taza de arroz o pasta (cocidos);
- un trozo pequeño de fruta (las manzanas muy grandes equivalen a dos porciones o más);
- una rebanada de melón;
- tres cuartos de una taza de jugo de fruta;
- una taza de leche o yogur;
- dos onzas de queso (aproximadamente del tamaño de una ficha de dominó); y
- dos o tres onzas de carne de res, ave o pescado (aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas).



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Visualice el tamaño de la porción



## Aspecto de una porción

### Granos:

- 1 taza de copos de cereal = un puño
- 1 tortilla = un disco compacto ½ taza de arroz, pasta o papa cocidos = ½ pelota de béisbol
- 1 papa horneada = un puño
- 1 rodaja de pan = una cinta de casete
- 1 trozo de pan de maíz = una pastilla de jabón

### Frutas y verduras:

- 1 taza de verduras para ensalada = una pelota de béisbol
- 1 fruta mediana = una pelota de béisbol
- ½ taza de frutas frescas = ½ pelota de béisbol
- ¼ taza de pasas de uva = un huevo grande

### Lácteos:

- 1½ onza de queso = el tamaño de una ficha de dominó o 2 rebanadas de queso
- ½ taza de helado = ½ pelota de béisbol

### Grasas y aceites:

- 1 cucharadita de margarina o alimento para untar = 1 dado

### Carnes y sus alternativas:

- 3 onzas de carne de res o aves = una baraja de cartas
- 3 onzas de pescado horneado o a la parrilla = una chequera
- 2 cucharadas de mantequilla de maní = una pelota de ping-pong

## Tácticas de nutrición

La clave para una dieta saludable y equilibrada es la moderación. Consuma una amplia variedad de alimentos, especialmente aquéllos con un alto contenido de nutrientes, tales como granos enteros, frutas, verduras, productos lácteos de bajo contenido graso, pescado, carnes magras de res y de aves. Continúe teniendo presente que la mayoría de las porciones superan bastante el tamaño de la porción estándar, lo que significa que todos estamos consumiendo calorías adicionales que no necesitamos. Con un poco de esfuerzo puede tomar el control. Reducir las porciones lo ayudará a reducir su talle y le dará un impulso saludable.

¿Busca ayuda adicional para controlar las porciones? Recorra a la característica *Ask A Dietitian de Personal Health Manager* en donde podrá enviar por correo electrónico sus preguntas sobre la distorsión de la porción a un dietista matriculado. Es tan sólo una de las herramientas de bienestar que se encuentran disponibles a través de *Blue Access® for Members*.