

ESTIMACIÓN DE PORCIONES

Controla de manera sencilla las porciones de alimentos que consumes.

Para tener una alimentación correcta es importante fijarte en las porciones de alimentos que consumes. **Una porción es la cantidad o tamaño del alimento que vas a comer.**

Elegir porciones adecuadas, te ayudará a moderar el número de Calorías en tu alimentación y por lo tanto, a alcanzar más fácilmente un equilibrio entre la energía que consumes y la que gastas. Además, **medir el tamaño de las porciones te permite disfrutar de todos los alimentos al mismo tiempo que cuidas tu peso y tu figura.**

La porción de alimento adecuada para cada persona, depende de sus necesidades nutricionales y de las características nutrimentales de cada alimento en particular. Sin embargo, los expertos recomiendan porciones estándar que aplican para la mayoría de los adultos sanos.

A continuación te presentamos una forma sencilla de estimar el tamaño de tus porciones utilizando como referencia tus manos u otros objetos comunes:



PORCIÓN DE CEREALES

Debe ser igual al tamaño de tu mano cerrada.



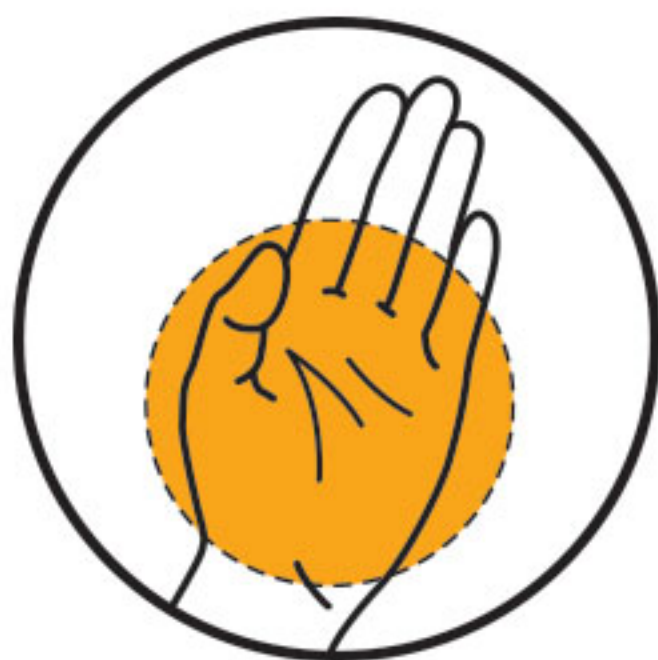
PORCIÓN DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Debe ser igual a la palma de tu mano con los dedos juntos.



PORCIÓN DE VERDURAS CRUDAS

Lo que quepa en tus dos manos juntas y abiertas.



PORCIÓN DE VERDURAS COCIDAS

Debe ser igual a la palma de tu mano con los dedos juntos.



PORCIÓN DE FRUTAS

Debe ser igual al tamaño de tu mano cerrada.

También puedes utilizar el tamaño de los siguientes objetos como referencia de cuánto comer de cada alimento:

Si comes

FRUTA

piensa en el tamaño de...



1 PELOTA DE BASEBALL

Si comes

PAN

piensa en el tamaño de...



1 REBANADA DE PAN BIMBO

Si comes

ARROZ COCIDO

piensa en el tamaño de...



1 FOCO (1/2 taza)

Si comes

PAPA AL HORNO MEDIANA

piensa en el tamaño de...



1 MOUSE DE COMPUTADORA

Si comes

TORTILLINAS TÍA ROSA

piensa en el tamaño de...



CD

Si comes

PANQUÉ CON NUEZ BIMBO

piensa en el tamaño de...



1 POST IT

Si comes

PECHUGA DE POLLO ASADA

piensa en el tamaño de...



BARAJA DE CARTAS (90 g)

Si comes

FILETE DE PESCADO COCIDO

piensa en el tamaño de...



1 CHEQUERA (90 g)

Si comes

QUESO PANELA

piensa en el tamaño de...



4 DADOS (40 g)

Si comes

YOGHURT LIGHT

piensa en el tamaño de...



1 TAZA MEDIDORA (240 ml)

Si comes

ACEITE DE OLIVA

piensa en el tamaño de...



MONEDA DE 1 PESO (1 cdita)

Si comes

CACAHUATES GOLDEN NUTS BARCEL

piensa en el tamaño de...



1 PELOTA DE GOLF (1/4 taza)