

¿Cuál es el tamaño de una porción saludable? Tome la prueba...



Comer saludable no tiene que ser un gran misterio. Una de las mejores formas de permanecer y mantener un peso sano es comiendo los tamaños de porciones correctos.

Evite las porciones grandes y extra grandes.

Tome la prueba. Conozca cuántas calorías tienen estas comidas comunes.

¡Usted tiene el poder! Usted puede hacer elecciones saludables.



¿Cuántas calorías hay en una botella de refresco de 20 onzas?



100 calorías



??? calorías

- a. 200 b. 250 c. 300

**Una botella
de refresco
de 20 onzas
tiene**

**250
calorías**

¡Los tamaños
de las porciones se
han vuelto ENORMES!
Pero usted tiene el poder
de no elegirlos.

1. Elija agua. ¡El agua del grifo es gratis!
2. Cuando coma beba agua, o leche de 1% o sin grasa.
3. No se deje engañar por el jugo, o té azucarado y bebidas de café. ¡Podrían tener más calorías que el refresco!



¿Cuántas calorías hay en una botella de jugo de 20 onzas?



90 calorías



??? calorías

- a. 175 b. 270 c. 350

**Una botella
de jugo de
20 onzas
tiene
270
calorías**

¡Los tamaños de las porciones se han vuelto ENORMES! Pero usted tiene el poder de no elegir las.

1. Elija agua. El agua del grifo es grati.
2. Entre horas coma un pedazo de fruta fresca en lugar de tomar jugo de fruta.
3. Elija el tamaño más pequeño y agréguele un poco de agua para que le dure mas tiempo.



¿Cuántas calorías hay en un bagel de tamaño completo?



140 calorías



??? calorías

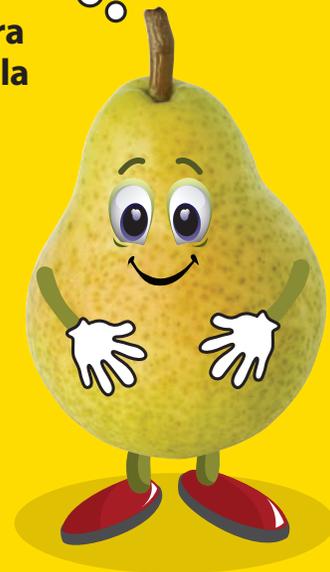
- a. 150 b. 250 c. 350

**Un bagel
de tamaño
completo
tiene**
350
calorías

Bagel

- 1. Elija un tamaño más pequeño, por ejemplo, un mini bagel.**
- 2. Coma la mitad, y llévese la otra mitad a su casa para comérsela como otra comida.**
- 3. Elija pastas para untar bajas en calorías (queso crema bajo en calorías o un sustituto de mantequilla), pida una pequeña cantidad y, si es posible, que se lo sirvan aparte.**

¡Los tamaños de las porciones se han vuelto **ENORMES!** Pero usted tiene el poder de no elegirlos.



¿Cuántas calorías hay en una porción grande de papas fritas?



230 calorías



??? calorías

a. 350 b. 500 c. 800

**Una porción
grande de
papas fritas
tiene**

**500
calorías**

¡Los tamaños de las porciones se han vuelto ENORMES! Pero usted tiene el poder de no elegirlos.

Papas fritas

- 1. Elija el tamaño pequeño.**
- 2. Coma sólo la mitad.**
- 3. Compártalas con un amigo.**
- 4. Pida una ensalada o fruta en lugar de las papas fritas.**



¿Cuántas calorías
en 2 pedazos de pizza?



380 calorías



??? calorías

a. 500

b. 760

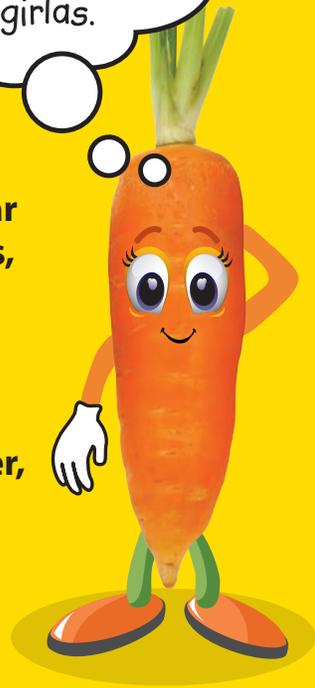
c. 1,000

**2 pedazos
de pizza
tienen
760
calorías**

Pizza

- 1. Coma solo una porción.**
- 2. Elija ingredientes de bajas calorías, por ejemplo, en lugar de pepperoni, pida espinacas, champiñones o brócoli.**
- 3. Quítele algo de la grasa con una servilleta.**
- 4. Si quiere algo mas para comer, consiga una ensalada o una porción de vegetales.**

¡Los tamaños de las porciones se han vuelto ENORMES! Pero usted tiene el poder de no elegirlos.



Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe deliciosa



El método del plato es una forma simple de aprender los tamaños de las porciones saludables.

Solo divida el plato en 3 partes, la parte más grande para vegetales.

Aviso para adultos que preparan comidas para niños más pequeños:

Acuérdese de usar un plato más pequeño o servir porciones más pequeñas si usted no tiene platos de diferentes tamaños.



Su mano le puede ayudar a medir la cantidad correcta de comida a consumir. Use su mano para medir las porciones



Palma de la mano
Cantidad de carne baja en grasa



Un puño
Cantidad de arroz, pastas cocinadas, o cereal



Un pulgar
Cantidad de queso



La punta del pulgar
Cantidad de mantequilla de maní



Plato de 7 pulgadas (niños)

Plato de 9 pulgadas (adultos)

Recuerde, una de las mejores formas de mantenerse saludable es comiendo porciones más pequeñas. ¡Observe el tamaño de las porciones y elija porciones saludables, no las grandes y no las extra grandes!

Esta es una elección que puede realizar diariamente, un día a la vez.



Usted y su familia tienen el poder para mantenerse saludables. ¡Empiecen hoy!