

# Evalúe su conocimiento del tamaño de las porciones



**El tamaño de las porciones es un problema en nuestra ciudad,  
en nuestro país y en nuestra cultura. Durante los últimos 20 años,  
el tamaño de las porciones ha aumentado de manera desmesurada.  
Compare algunas de las comidas más comunes antes y ahora.**



**besidad**

Tomar pequeños pasos puede  
hacer una gran diferencia.

# Sándwich de pavo

Hace 20 años



**320 calorías**

Hoy



**??? calorías**

a. 510

b. 630

c. 820

# Sándwich de pavo hoy

**820**  
calorías

**No se deje engañar por  
el tamaño de la porción.**

## Sándwich de pavo

1. Elija un tamaño más pequeño. Elija el sándwich de 6 pulgadas en lugar del de 12 pulgadas.
2. Coma la mitad del sándwich y llévese la otra mitad a su casa para comerla luego.
3. Cuando ordene, pida opciones de bajas calorías: por ejemplo, en lugar de mayonesa elija mostaza o mayonesa con bajo contenido de grasa; pida que no le agreguen queso, pida pan integral en lugar de un panecillo o barra de pan.

# Papas fritas

Hace 20 años



**210 calorías**

Hoy



**??? calorías**

a. 350

b. 610

c. 800

**Papas  
fritas  
hoy**

**610**  
**calorías**

**No se deje engañar por  
el tamaño de la porción.**

**Papas fritas**

- 1. Elija un tamaño más pequeño.**
- 2. Coma sólo la mitad.**
- 3. Compártalas con un amigo.**

# Bagel

Hace 20 años



**140 calorías**

Hoy



**??? calorías**

- a. 150      b. 250      c. 350

**Bagel  
hoy**  
**350**  
**calorías**

**No se deje engañar por  
el tamaño de la porción.**

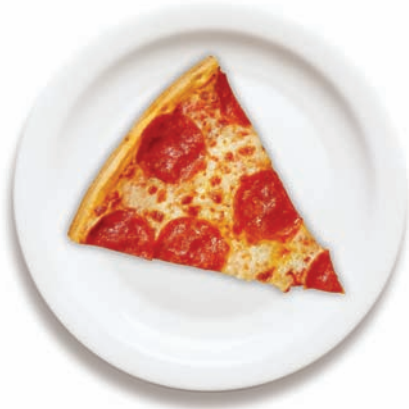
**Bagel**

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



# Pizza

Hace 20 años



**500 calorías**

Hoy



**??? calorías**

a. 850

b. 1000

c. 1200

**Pizza**  
**hoy**  
**850**  
**calorías**

**No se deje engañar por el tamaño de la porción.**

**Pizza**

- 1. Coma sólo 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. Pida además una ensalada o vegetales para que lo ayuden a llenarse.**

# Refresco

Hace 20 años



**85 calorías**

Hoy



**??? calorías**

- a. 200      b. 250      c. 300

**Refresco  
hoy  
250  
calorías**

**No se deje engañar por  
el tamaño de la porción.**

**Bebidas** (entre ellas las bebidas con alto contenido de calorías, como los refrescos no dietéticos, los jugos, el café y té con azúcar y las bebidas alcohólicas)

- 1. Tome agua en vez de otras bebidas.**
- 2. Si elige otra bebida, pida una de tamaño pequeño, por ejemplo, una de 12 onzas en lugar de una de 20 ó 36 onzas.**
- 3. Tome bebidas con menos de 30 calorías por botella** (lea las etiquetas con los Datos sobre Nutrición en la botella o lata para obtener información sobre las calorías).
- 4. Pida que le pongan leche descremada o leche de soja a su café o té y utilice poca o, si es posible, nada de azúcar.**

# Mi planificador de plato

## Una comida saludable sabe buenísima



El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.



1/4 de proteína. 1/4 de almidón. 1/2 de vegetales.

Plato de 9 pulgadas



**Recuerde que el tamaño de las porciones ha aumentado con el paso del tiempo. Las porciones más grandes representan un consumo mayor de calorías. Y un mayor consumo de calorías a menudo representa aumento de peso. Esta es una manera de controlar las calorías. Podemos trabajar juntos utilizando un planificador de plato para crear una comida balanceada que contenga 1/4 de proteína, 1/4 de almidón y 1/2 de vegetales que tanto usted como su familia puedan disfrutar.**

**Usted tiene el poder de hacer cambios duraderos para mejorar su salud. ¡Comience hoy mismo!**



**besidad**

Tomar pequeños pasos puede hacer una gran diferencia.