



LA DISTORSIÓN DE LAS PORCIONES



A menudo, el tamaño de las porciones de los alimentos y/o bebidas que comemos es suficiente para dos o tres personas. Este aumento en el tamaño de la porción está cambiando lo que consideramos como una porción "normal".

Una porción es una cantidad medida de alimentos o bebidas, tales como una rebanada de pan o una taza (ocho onzas) de leche. Muchos de los alimentos que vienen en una sola porción, en realidad contienen varias porciones. La etiqueta de información nutricional en los alimentos envasados – que se encuentra en la parte trasera de las latas, o en los lados de las cajas, etc. - le indica el número de porciones en el envase.



ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Coma una comida familiar con base en los tamaños de las porciones sugeridas para los alimentos seleccionados. Si usted está comiendo espaguetis, vea la etiqueta de información nutricional y sírvale a cada miembro de la familia el tamaño de la porción sugerida.

Haga lo mismo con la carne, la salsa, y/o el pan con su comida. ¿Qué nota cada miembro de la familia con este experimento? ¿Está acostumbrado a servir a más de lo que se sugiere? ¿Qué cambios a los tamaños sugeridos de las porciones de la comida familiar podría hacer para mantener la salud y el balance? Trate de mantenerse dentro de las porciones sugeridas y asegúrese de incluir frutas y verduras saludables y coloridas.

COMA MÁS DESPACIO Y DISFRUTE SUS ALIMENTOS



La próxima vez que coma, préstele especial atención a la experiencia: mastique, coma y muerda cada bocado varias veces; note la textura y la sensación de la comida en su boca. ¿Cuáles son los sabores, tanto los obvios como los sutiles? Nuestro cerebro tarda 20 minutos para darse cuenta de que ya estamos llenos. El comer más despacio y disfrutar de la comida, nos ayudará a controlar la cantidad que comemos y hará la hora de la comida más agradable para todos alrededor de la mesa.