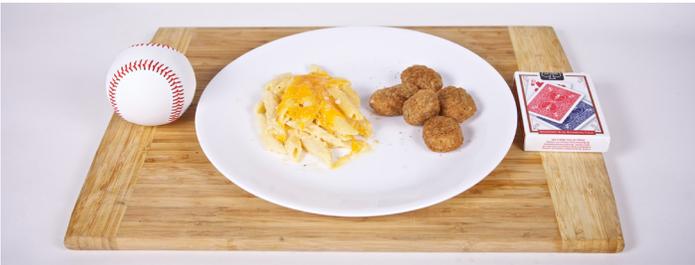


¿CUÁL ES EL TAMAÑO DE MI PORCIÓN?



¡Hoy aprendimos acerca de los tamaños de las porciones de los alimentos que comemos! A los niños se les sirven a menudo tamaños de porciones que son mucho más grandes de lo que sus cuerpos necesitan realmente. A menudo vemos que los alimentos altos en grasa y sal son los que se consumen en porciones más grandes.

Los alimentos saludables como frutas y verduras, ricos en vitaminas, minerales y fibra, por lo general se ofrecen en las porciones más pequeñas. Si estamos comiendo demasiado de un alimento y no lo suficiente de otro, con el tiempo esto podría llevar a un mayor riesgo de enfermedades crónicas (de larga duración), como las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Busque estos artículos comunes para el hogar y compárelos con los tamaños de las porciones de alimentos que comúnmente serviría o comería.

- una pelota de béisbol
- una baraja de cartas
- un foco

Haga que los tamaños de las porciones se ajusten a las necesidades individuales. Si a los niños se les dan porciones más grandes, tienden a comer más. Trate de usar platos más pequeños. Esto ayuda a que las porciones se vean más grandes. ¡Si usted todavía tiene hambre cuando haya terminado, sírvase una segunda porción de verduras y frutas para que lo ayuden a sentirse satisfecho!

Pulse en choosemyplate.gov para obtener ayuda y comprender los tamaños de las porciones.

PLANEE UNA ACTIVIDAD EN FAMILIA

Más actividad no va a suceder por sí sola. Su familia necesita planearla.

- Comience a tomar un paseo en familia o en bicicleta después de la cena.
- Organice una excursión familiar en el fin de semana que incluya actividades como el remar una canoa o el patinaje.
- Aumente las actividades de su familia en maneras pequeñas; estacione su auto más lejos cuando vaya a la tienda o tome las escaleras en vez de siempre tomar el ascensor o las escaleras mecánicas.

