

# ¿Usted conoce las porciones de comida?



Escogiendo la **CANTIDAD** correcta de una comida casi es más importante que la comida que come.

La mayoría de las personas no saben la cantidad de calorías que consumen. ¿Porque? ¡Porque no conocen lo que es una porción! Ya sea que prepare su comida en casa o coma fuera en el restaurante, aprenda a estimar las porciones de su comida. Recuerde que siempre se puede llevar la comida extra para consumir después o el próximo día. Recuerde que las porciones para los niños son un poco menos comparado a las porciones que siguen para los adultos.

## Como calcular una porción de comida

Empareje los objetos en esta línea con las comidas que siguen debajo. Las respuestas correctas siguen abajo.



a) \_\_\_\_  
Pelota de tenis



b) \_\_\_\_  
Estuche de CD



c) \_\_\_\_  
Cuatro dados



d) \_\_\_\_  
Juego de cartas



e) \_\_\_\_  
Cuchara de helado

1) Frijoles cocidos, lentejas o chícharos

2) Carne sin grasa, pollo, pescado

3) Queso descremado

4) Pan integral o tortilla de maíz

5) Una porción de fruta o vegetales

**LAS RESPUESTAS: a) 5, b) 4, c) 3, d) 2, e) 1 "5-4-3-2-1"**

Así es fácil planear su porciones diarias. Disfrute de 30 minutos de actividad física moderada diaria.

### El comer saludable es comer - 1 porción =

- 5 porciones de frutas y vegetales diario - 1 pieza mediana o ½ taza cocida, enlatada
- 4 porciones de pan ó cereal integral, pasta o arroz diario - 1 rebanada de pan, 1 tortilla o ½ taza de arroz, pasta
- 3 porciones de productos de leche con menos grasa diario - Vaso de 8 onzas o 1 onza de queso (cheddar)
- 2 porciones pequeñas de carnes sin grasa, pollo, ó pescado - 3 onzas
- 1 porción de frijoles cada segundo día - 1/2 taza de frijoles, lentejas o chícharos cocidos
- 30 minutos de actividad física moderada diaria - Disfrute de una caminata vigorosa para su buena salud