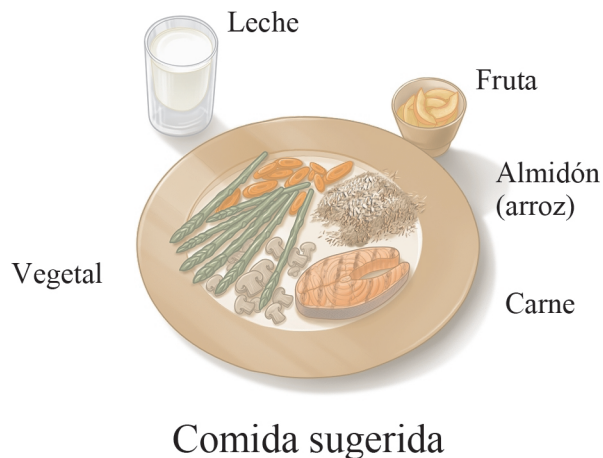


## Alimentación saludable: Controlar sus porciones - [Healthy Eating: Controlling Your Portions]



© Healthwise, Incorporated

### ¿Por qué es importante el tamaño de las porciones?

Comer en exceso es fácil en nuestra cultura hoy en día. Las porciones de los restaurantes de comida rápida y de otros restaurantes son tan abundantes que una comida puede proporcionar las calorías de todo el día. La investigación muestra que cuando se dan porciones más abundantes a las personas, éstas comen más.

El sólo hecho de reducir el tamaño de las porciones puede ser una excelente forma de lograr un peso saludable o de mantenerse en él sin renunciar a ninguna de sus comidas favoritas.

Usted no tiene que tratar de restringir los alimentos que le gustan. Cómalos con menos frecuencia. Coma porciones más pequeñas. En lugar de centrarse en un determinado tipo de dieta, trate de comer alimentos más saludables.

### ¿Cuáles son los tamaños adecuados de las porciones?

La imagen de esta página muestra tamaños sugeridos de las porciones para una cena. Puede dividir el plato en cuatro partes para ver la cantidad de espacio que debe tener cada comida:

- El pan, los alimentos con almidón o los granos deben ocupar una cuarta parte de su plato.
- La carne u otro tipo de proteínas también deben ocupar una cuarta parte de su plato.
- Los vegetales deben llenar la mitad restante de su plato.
- Aparte de su plato puede incluir una fruta pequeña o ½ taza de fruta enlatada.
- Aparte de su plato puede incluir una taza de leche o yogur, o ½ taza de pudín o helado.

### ¿Cómo puede controlar las porciones cuando come afuera?

#### Antes de salir a comer

- Trate de tomar decisiones inteligentes para el resto del día. Pero no se salte comidas antes de salir a comer.
- Trate de no llegar al restaurante con demasiada hambre. Es más difícil tomar decisiones de alimentos saludables cuando está muy hambriento.
- Lleve sus propias frutas y vegetales si va a comer en un restaurante que no los ofrece. Lleve una manzana o una bolsa de zanahorias pequeñas para añadir a su plato de comida rápida.

#### Evite las comidas abundantes

- No reemplace su comida por una de un tamaño más grande.

- Pida la mitad de la porción. O pregunte si el restaurante ofrece porciones de tamaño para almuerzo, las cuales tienden a ser más pequeñas.
- Evite las opciones de menú "todo lo que pueda comer" y los restaurantes estilo buffet.
- Deténgase a una cuarta parte de su comida y verifique su nivel de hambre. Si todavía tiene hambre, siga comiendo, pero vuelva a detenerse a la mitad de la comida.
- Recuerde que no tiene que dejar el plato vacío.

### Otras sugerencias

- Comparta un plato principal o lleve a casa parte de su comida para otra comida.
- Ponga la mitad de su comida en una caja para llevar. Pídale al mesero que traiga la caja con su comida, de modo que pueda tener la comida ya dividida, antes de tomar el primer bocado.
- Comparta sus entradas (aperitivos) y postres.
- Llénese con frutas, vegetales y granos integrales.
- Piense en las carnes como un acompañamiento en lugar de que sea el elemento principal de su comida.
- Pida que las salsas y los aderezos de la ensalada vayan al lado, y use solo una pequeña cantidad.

### ¿Cómo puede evitar quedar demasiado lleno?

Trate de dejar de comer antes de que se llene demasiado. Quedar demasiado lleno es desagradable. Esto significa que comió demasiado. Encuentre que se siente para usted estar "satisfecho" o "agradablemente lleno".

#### Pruebe estos consejos:

- Relájese antes de empezar a comer, y luego coma despacio. Toma unos 20 minutos para que su estómago le indique al cerebro que está lleno.

### Coma lo que necesita ahora

No coma más ahora pensando que podría no tener tiempo para comer más tarde. Coma lo que su cuerpo necesite en este momento.

### Siga un horario

Algunas personas encuentran que es más fácil programar muchas comidas pequeñas durante el día. A otras personas les va mejor con "tres comidas completas".

Cualquiera que usted elija, trate de comer en un horario regular todos los días, de acuerdo con lo hambriento que generalmente esté. Tomar las comidas con regularidad le ayudará a estar más consciente del hambre y de la sensación de plenitud.

### Lidie con los antojos

Cuando empiece a sentir como que quiere algo de comer, califique su hambre en una escala del 1 al 10, 1 estar muy hambriento y 10 estar tan lleno que se siente enfermo. Una calificación de 5 ó 6 significa que se siente cómodo, no está demasiado hambriento ni demasiado lleno.

Coma cuando el hambre esté en el 3 ó 4 de la escala. Elija una comida o un refrigerio saludables. Deje de comer cuando llegue al 5 o al 6 de la escala. No espere hasta que el hambre llegue al 1 o al 2, ya que tener demasiada hambre puede conducir a comer en exceso.

Si comprueba su nivel de hambre y no tiene realmente hambre, trate de hacer algo diferente que comer, como dar una caminata corta.