Tu Salud ¡Sí Cuenta! Nutrición saludable



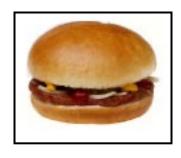
3: Distorsión de Porción

Como las porciones han cambiado en los últimos 20 años

HAMBURGUESA CON QUESO

Hace 20 Años

Hoy



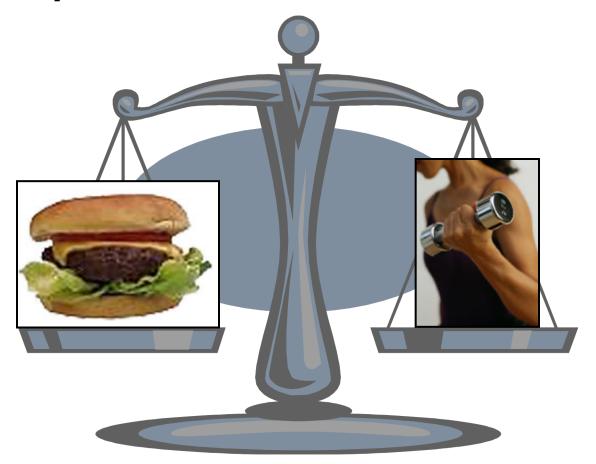
333 calorías



590 calorías

Diferencia de Calorías: 257 calorías

¿Cuánto tiempo necesitas levantar pesas para quemar 257 calorías extras?*



Si **levantas pesas** por **1 hora y 30 minutos**, quemaras aproximadamente **257 calorías**.

PAPAS A LA FRANCESA

Hace 20 Años



210 Calorías 2.4 onzas

Hoy



¿Cuántas calerías hayías las porciones de papas a la granças a hoy en día?

Diferencia de Calorías: 400 Calorías

¿Cuánto tiempo necesitas caminar para quemar esas 400 calorías extras?*



Si caminas a paso ligero por 1 hora y 10 minutos puedes quemar aproximadamente 400 calorías.*

ESPAGUETI & ALBONDIGAS

Hace 20 Años



500 calorías 1 taza de espagueti con salsa y 3 albóndigas pequeñas

Hoy



1,025 calorías ¿Cuantas calorias 2 tazas de pasta con cree que tengan hoy salsa y 3 albondigas en dia la porción de grandes espagueti y

Diferencia de Calorías: 525 calorías

¿Cuánto tiempo tienes que asear la casa para quemar esas 525 calorías extras?*



Si haces aseo de casa por 2 horas y 35 minutos, puedes quemar aproximadamente 525 calorías.*

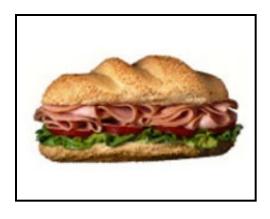
SANDWICH DE PAVO

Hace 20 Años



320 calorías

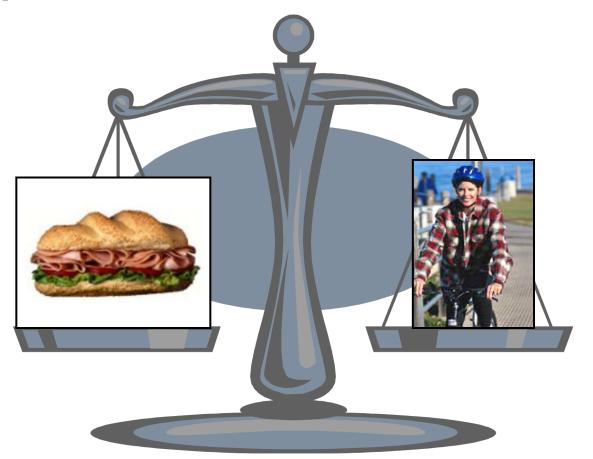
Hoy



¿Cuá**620scaltorías** hay en el sandwich de pavo actualmente?

Diferencia de Calorías: 500 calorías

¿Cuánto tiempo tienes que andar en bicicleta para quemar esas 500 calorías extras?*



Si andas en bicicleta por 1 hora y 25 minutos, vas a quemar aproximadamente 500 calorías.*

TORTILLA

Hace 20 Años



220 calorías (2) pequeñas tortillas de harina

Hoy



Cuantas caloría 42 tiezador 2a tsortillas de haria (2) grale da hariat grantile as udeito arina

Diferencia de Calorías: 200 calorías

¿Por cuánto tiempo tienes que barrer para quemar esas 200 calorías extras?*



Si barres por 50 minutos vas a quemar 200 calorías.*

SODA

Hace 20 Años



85 Calorías 6.5 onzas

Hoy



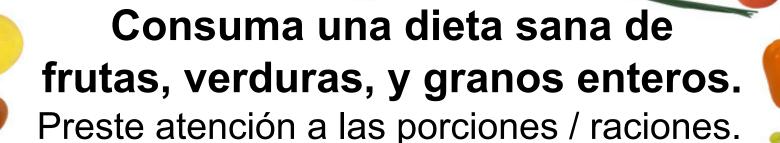
¿Caantas leaforías tiene esta porcion actualmente?

actualmente? Diferencia de Calorías: 165 Calorías

Cuanto tiempo tienes que trabajar en el jardín para quemar esas 165 calorías extras?*



Si trabajas en el jardín por 35 minutos, vas a quemar aproximadamente 165 calorías.*



Coma porciones más pequeñas de comidas altas en calorías.

Sustituya comidas y bebidas densas en calorías con verduras, frutas, granos enteros, y otras opciones de pocas calorías.

Cuando usted come fuera de la casa, elige opciones bajo en calorías, grasa, y azúcar, evite porciones grandes.

¿Qué es una porción?

- ½ taza de arroz o pasta = pelota de béisbol
- 1 taza verduras cocidas = pelota de tenis
- 1/4 taza nueces o fruta seca = pelota de golf
- 2 cda. mantequilla de nuez = pelota de ping pong
- 1 oz queso duro = 4 dados
- 3 oz carne/pescado/carne de ave = juego de barajas
- 1 papa= ratón de la computadora
- 1 oz pan/panque = caja de CD
- 1 cdta. aceite = tapa de botella de agua



















15



Cuando comas fuera de casa, corta tu orden a la mitad y compártelo con alguien o llévate la mitad a la casa para otra merienda.



Distorsión de porción Resumen de puntos importantes



- > ¡El tamaño es importante! Preste atención a las porciones / raciones.
- Mas calorías consumidas significa mas calorías que se tienen que quemar.
- ➤ Consuma una dieta sana de frutas, verduras, y granos enteros.

Cambia a la presentación Comer saludable