



PORCIONES SALUDABLES



PORCIONES

Para mantener un peso saludable, nuestro cuerpo necesita mantener un equilibrio entre lo que comemos y las calorías que quemamos haciendo ejercicio.

BALANCE ES CLAVE

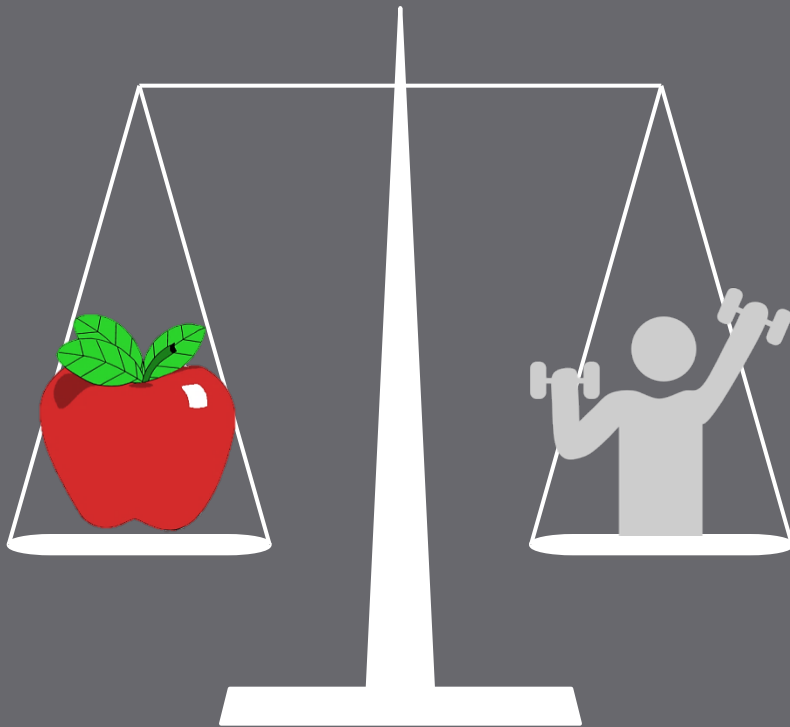
AUMENTO DE PESO

Habr  aumento de peso cuando las calorías que consumes en los alimentos y las bebidas son más de las que quemas o usas.



+ Energía consumida - Energía utilizada

BALANCE ES CLAVE



MANTENER EL PESO

Tu peso será el mismo cuando las calorías que consumes en los alimentos y las bebidas sean iguales a las que quemes o uses.

Energía consumida = *Energía utilizada*

BALANCE ES CLAVE

PERDIDA DE PESO

Habr  perdida de peso cuando las calorías que consumes en los alimentos y las bebidas son menos de las que quemas o usas.



+ *Energy Consumed* - *Energy Used*

EN PRÁCTICA

- Si quemas 3.500 calorías haciendo ejercicio o eliminas 3.500 calorías de tu dieta, bajaras 1 libra.



DATOS DE NUTRICION

COMIENCE AQUÍ

CHEQUE LAS CALORÍAS

COME BASTANTE DE ESTOS NUTRIENTES

NOTA

1

2

4

5

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: 1/2 taza (40g)
Porciones en el paquete: 13

Cantidad por Ración	
Calorías 155	Calorías de Grasa 27
% Valor diario*	
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 140mg	6%
Total de Carbohidratos 27g	9%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos que	65g	80g
Grasa Saturada	Menos que	20g	25g
Colesterol	Menos que	300mg	300mg
Sodio	Menos que	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietetica		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

3

6

LIMITE ESTOS NUTRIENTES

GUÍA FÁCIL DE % VALOR DIARIO

CALORIAS: MUJERES

Edad	Nivel de Actividad		
	Sedentaria	Moderada	Activa
2-3 años	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
4-8 años	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
14-18	1,800	2,000	1,800-2,200
19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
31-50	1,800	2,000	2,200
50+	1,600	1,800	2,000-2,200

CALORIAS: HOMBRES

Edad	Nivel de Actividad		
	Sedentaria	Moderada	Activa
2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

PORCIONES CON SUS MANOS

Palma: 3 Onzas

*Pescado, Pollo, Carne de res,
Puerco, Pavo, Frijoles, Tofu*



Una mano ahuecada: 1/2 taza
*fruta, pasta, arroz, pan, cereal,
granos*



PORCIONES CON SUS MANOS

Dos manos ahuecados o dos puños: 1 taza
ensalada, espinaca, verduras, leche, yogur



PORCIONES CON SUS MANOS

La longitud y ancho de su pulgar: 1-2 Onzas

*queso, aderezo, leguminosas
(como cacahuates) semillas*



Parte superior de su pulgar: 1 cucharilla

*Aceite de olive, mantequilla,
aceite de canola*



BENEFICIOS

- ❑ Protégé contra la obesidad
- ❑ Mejora la salud gastrointestinal
- ❑ Pérdida de peso, especialmente cuando combinado con actividad física
- ❑ Quita pulgadas de su cintura
- ❑ Aminorael riesgo de diabetes Diabetes tipo 2 y muchas otras enfermedades

SABIA QUE...

Las porciones han cambiado mucho en los últimos 20 años (1990s → 2010s). Son más grandes, con más calorías, y más grasas.

PORCIONES EN 20 AÑOS

1990s



Café con leche y azucar
8 onzas, 45 calorías

2010s



Grande Café Mocha con crema, 2%
leche
16 onzas, 330 calorías

PORCIONES EN 20 AÑOS

1990s



Tortillas

6-pulgadas de diametro, 52 calorías

2010s



Tortillas

12-pulgadas de diametro, 356 calorías

PORCIONES EN 20 AÑOS

1990s



Hamburger
330 calorías

2010s



Hamburger
590 calorías

PORCIONES EN 20 AÑOS

1990s



French Fries
2.4 onzas, 210 calorías

2010s



French Fries
6.9 onzas, 610 calorías

PORCIONES EN 20 AÑOS

1990s



Sandwich
320 calorías

2010s



Sandwich
10 pulgadas, 820 calorías

PORCIONES EN 20 AÑOS

1990s



Pizza
500 calorías

2010s



Pizza
850 calorías

PORCIONES EN 20 AÑOS

1990s



Pasta
500 calorías

2010s



Pasta
1,025 calorías

PORCIONES EN 20 AÑOS

1990s



Palomitas

5 tazas, 270 calorías

2010s



Palomitas (Medianas)

16 tazas, 1,200 calorías

PORCIONES EN 20 AÑOS

1990s



Botella de Coca-Cola
8 onzas, 97 calories

2010s



Lata de Coca-Cola
12 onzas
145 calorías



Botella de Coca-Cola
20 onzas
242 calorías

UN PLATO SALUDABLE

Ingredientes

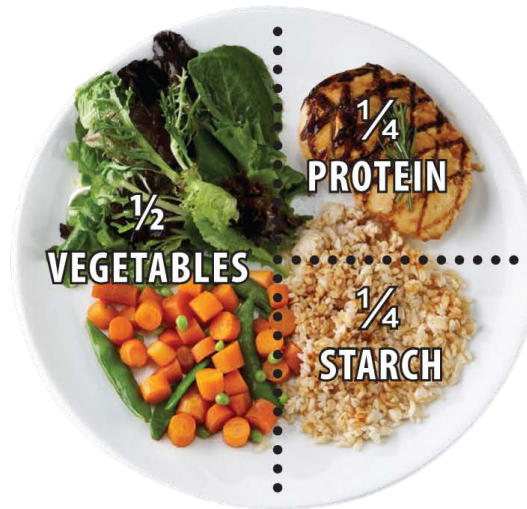
Verduras
1 taza

Carne o
proteína
3 onzas

Granos
1/2 taza



PLATOS SALUDABLES



NO SEGUNDOS



FRUTAS Y VERDURAS



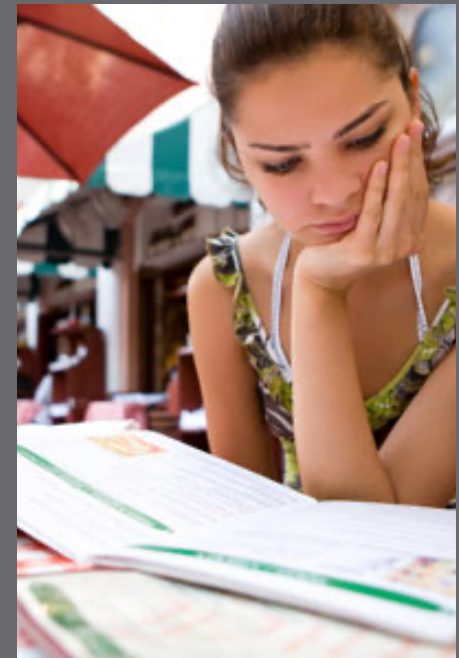
CONSEJOS Y TRUCOS



- Use platos más pequeños.

CONSEJOS Y TRUCOS

Seleccione platos
pequeños o del
menú de niños
(si se permite)



CONSEJOS Y TRUCOS



Compra porciones pequeñas en lugar de las mas grandes.

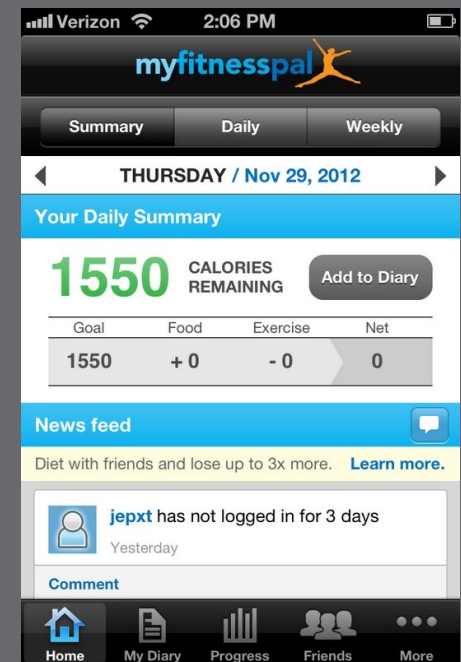
CONSEJOS Y TRUCOS

Manten fuera de tu vista los alimentos inconvenientes en casa.



CONSEJOS Y TRUCOS

Escriba lo que esta
comiendo.



CONTROLE LA SITUACION

Escenario:

Cada vez que llegó del trabajo
tengo mucha hambre y
término comiendo de más.

Angelina, Role Model

SIGUIENTE PASO



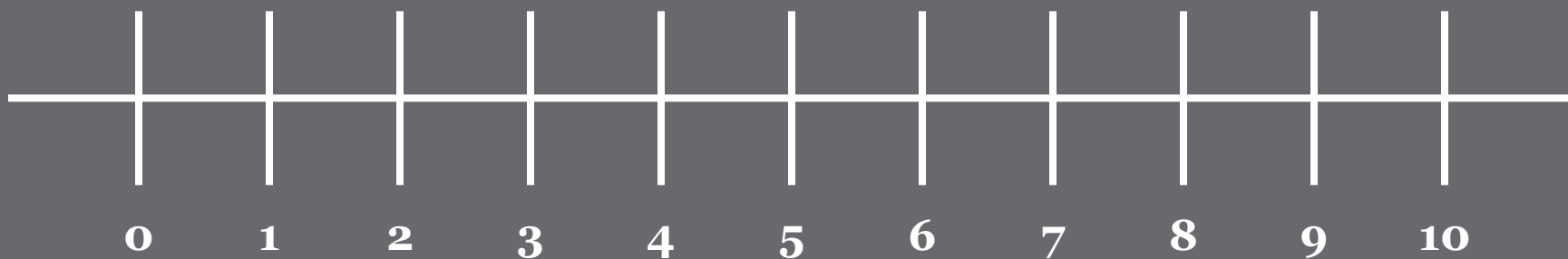
Comienza hoy....Porque *Tu Salud ¡Si Cuenta!*

EL PLAN

Desventajas	Ventajas

EL PLAN

¿En una escala del 0-10, cuanta confianza tiene de poder realizar su plan?



Nada seguro

Muy Seguro

HAGAMOS UN PLAN

Fijarse una meta es una de las claves para triunfar. Póngase metas sencillas, claras y posibles de lograr.

¿Qué porción de verdaras voy a incllar en mi plato?

¿Cómo recuerda las porciones?

¿Cuándo vas a empezar a comer porciones saludables?

REFERENCIAS

- ❑ U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov
- ❑ U.S. Department of Agriculture
www.mypyramid.gov
- ❑ Tu Salud ¡Sí Cuenta!
www.tusaludsicuenta.info
- ❑ “Food Psychology: Why we eat more than we think” Jim Painter, PhD, RD