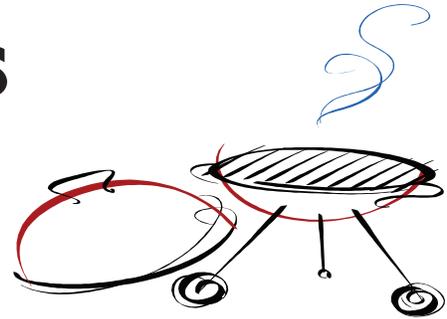


# Pregúntame sobre... **Porciones Recomendadas**



Pregúnteme acerca de lo que aprendí en la lección de GrowingGreat sobre las porciones recomendadas.

1. ¿Que es la definición de una porción recomendada?
2. ¿A que se parece una porción recomendada de proteína? ¿De fruta fresca? ¿De una verdura cocida?
3. ¿Donde se encuentra la porción recomendada en un producto procesado o empacada?

.....

**Respuestas:**

1. *Una porción recomendada es una cantidad medida de comida, típicamente la cantidad recomendada de una comida particular.*
2. *Proteína = El tamaño de su palma; fruta = una pelota de tenis; verdura = una bombilla.*
3. *En la etiqueta de información nutricional — ¡Acuérdese a leer cuantas porciones contiene el paquete o la botella!*

## Condimentos para un Chili Saludable

- Queso Rallado
- Cebolla morada picada
- Tomates picados
- Aguacate picado
- Chile verde picado
- Totopos de Grano Entero

---

**GrowingGreat les agradece a las siguientes empresas por sus generosas contribuciones de comida para estas lecciones:**

# Lecciones de Nutrición en el Aula #3

## Llenándose: ¿Qué es una porción recomendada?



### Porciones Recomendadas

¿Sabe Ud. que los tamaños de las porciones han crecidos significativamente durante los últimos 20 años? Barras de chocolate son hasta 10 veces más grandes, la gaseosa ha crecido desde 6.5 onzas a las jarras de 32 onzas y un bagel, anteriormente horneado de un tamaño de 3 pulgadas de diámetro ahora son más que 6 pulgadas.

Porciones recomendadas son cantidades medidas de comida creadas por el Departamento de Agricultura. Típicamente, la porción recomendada es la cantidad recomendada de comidas particulares como las proteínas, grasas y carbohidratos de alta calidad. Una porción es la cantidad de comida servida o que nos servimos. Porciones típicas son 2 o 3 veces más de la porción recomendada.

Investigaciones muestran que los niños menos de 5 años comen la misma cantidad de comida a pesar de cuanta comida este en el plato. Comen hasta que estén satisfechos y típicamente no comen en exceso. Empezando a los 5 años, chicos empiezan a comer más cuando están servidas porciones grandes, significa que es muy facil comer en exceso cuando no prestamos atención a las porciones recomendadas.

### Hay objetos comunes que se puede usar para estimar la porción recomendada de comidas conocidas.

**Pasta, arroz o papa cocinada** = Media taza o mitad de una pelota de béisbol 

**Pan** = Una rebanada o el tamaño de una caja de CD 

**Panqueques** = Un disco de 5 pulgadas o igual que un CD 

**Totopos, galletas y “pretzels”** = 2 onzas o 2 puñados 

**Nuts and seeds** = 1 onza o 1 puñado 

**Ensalada** = 1 taza o mitad de una pelota de tenis 

**Verduras Cocidas** = 1/2 taza o el tamaño de una bombilla 

**Líquidos** = 8 onzas o 1 taza de medir 