

Transcripción

Usted ya ha preparado su comida. Ahora viene la parte divertida, comerla.

Un paso hacia las metas de alimentación más saludable es controlar los tamaños de sus porciones en las comidas y meriendas.

En primer lugar, mida sus alimentos luego de cocinarlos. De esta manera usted tiene una buena idea de la cantidad de hidratos de carbono, grasas y calorías que contienen sus alimentos. Mediante el uso una balanza o tazas medidoras, usted podrá asegurarse de estar recibiendo la porción recomendada. O bien, use platos y vasos que tengan el tamaño de una porción correcta.

No olvide el tamaño de sus bebidas. Refrescos, té, leche y jugos pueden agregar rápidamente calorías a sus comidas.

Medir sus alimentos también le ayudará a usted a calcular visualmente el tamaño de una porción saludable cuando no tiene sus herramientas de medición a la mano. Entonces los artículos cotidianos pueden convertirse en sus herramientas.

Por ejemplo, una porción de helado o incluso mejor de yogurt sin grasa, tiene el tamaño aproximado de una pelota de tenis. Una porción de espagueti crudo tiene el tamaño de una moneda de 25. Una porción de 3 onzas de carne tiene el tamaño aproximado de una baraja de cartas. Y una papa al horno tiene el tamaño de un ratón de computador.

Usted puede usar su mano para medir sus alimentos y controlar sus porciones. Una porción de verduras y una porción de espaguetis cocidos, tienen el mismo tamaño de su puño. Los almidones y las frutas tienen la mitad de un puño o lo que podría caber en su mano ahuecada. Y una porción de carne magra tiene el tamaño de la palma de su mano.

Una vez que usted se acostumbre a medir sus alimentos, no importa los alimentos que elija, usted será capaz de tomar decisiones más saludables mediante el control del tamaño de sus porciones.

Si tomar una segunda porción es muy tentador para usted, trate de hacer su plato en la cocina o lejos de los alimentos. O sirva una porción y guarde el resto para más tarde. De esta manera usted no se verá tentado a tomar porciones adicionales.

¿A veces se siente privado de algo, debido a que el tamaño de las porciones parece demasiado pequeño? El tamaño promedio de un plato de cena ha crecido a lo largo de los años, junto con nuestros tamaños de porciones, así que trate de usar platos medianos o de ensalada para su comida, en lugar de platos grandes. Esto le ayudará a usted no sólo a poner menos comida en el plato, sino que también le ayudará a su cerebro a "convencerse" de que usted tiene suficiente comida.

¿Usted llega a casa luego de un largo día de trabajo, se acomoda en el sofá y toma una merienda mientras mira la televisión? Es un hábito nocturno bastante típico para la mayoría de la gente. Sin embargo, es difícil controlar la porción de su merienda si usted hace esto. Eso se convierte en una bolsa sin fondo y a usted podría resultarle difícil detenerlo.

¿Cómo puede tomar el control de esta situación? En lugar de comer de una bolsa grande, ¿por qué no pone una cantidad de su aperitivo en una bolsa o recipiente más pequeño por adelantado? Cuando la bolsa se termine, usted también acabará.

Usted también puede hacer bolsas de porciones de aperitivos saludables y mantener frutas o verduras frescas en el mostrador de fácil acceso.

Y en primer lugar, no lleve bocadillos no saludables a su casa. Eso le ayudará a usted a elegir las frutas y verduras que tiene allí.

Consulte con su proveedor del cuidado de la salud para obtener más consejos de control de las porciones. Reúnase con él para repasar sus estrategias para tomar porciones más pequeñas y convertirlo en un hábito.

Usted puede medir sus alimentos, usar platos más pequeños, comer en la mesa y ponerle la toda su atención a la comida.

El manejo de sus porciones es una parte importante de la alimentación saludable. Debido a que la cantidad que usted come es tan importante como lo que come.