

# Consejos Sobre el Tamaño de las Porciones para Comprar y Cocinar

Una estrategia importante para mantener el peso y la glucosa en niveles sanos es con el control de las porciones.

*“Si, cuando cocino en casa, utilizo tazas y cucharas para medir. Creo que eso es muy importante.”*

Una manera de controlar el tamaño de las porciones es midiendo tus alimentos después de cocinarlos.

Así tienes una mejor idea de cuantos carbohidratos, grasa y calorías tienen tus comidas. Empezando a controlar el tamaño de tus porciones, quizá te ayude si usas una báscula o tazas para medir y aprender la porción recomendada. O utiliza vasos y platos que sabes cuanto miden.

Si mides tus alimentos te ayudará a tener buen ojo para calcular la medida de la porción cuando no tengas algo para medir a la mano. Así lo que utilizas todos los días se vuelven tus herramientas.

Por ejemplo, una porción de helado es más o menos el tamaño de una pelota de tenis.

Una porción de queso es el tamaño de 4 dados.

Una papa al horno es del tamaño de un ratón de computadora.

También puedes utilizar la mano para medir porciones de alimentos.

- 1 puño o la mano ahuecada = 1 taza.
- 1 dedo pulgar = 1 onza o 1 cucharada.
- 1 punta del dedo pulgar = 1 cucharadita.
- 1 palma = 3 onzas de carne.
- 1 bola de tenis = 1 porción de fruta fresca.

Una vez que te acostumbres a medir los alimentos, no va a importar con qué lo hagas, vas a poder tomar decisiones saludables y controlar tus porciones.

Si te sirves dos veces y aumentas tus porciones, trata de comer sopa o ensalada primero para ayudar a sentirte satisfecho más rápido.

Prepara tu plato cerca de la estufa o en la barra. Así evitarás la tentación si tienes mucha comida frente a ti.

A veces los platos grandes pueden engañarte con el tamaño de la porción. Tal vez parezca que la porción es pequeña. Utiliza platos para ensalada para la comida, en lugar de platos grandes.

Otro truco es comprar porciones individuales de pollo, pescado, pavo u otra proteína.

Así sabes que estás comiendo la cantidad correcta de proteína.

Tu equipo de diabetes podrá darte otros tips para controlar tus porciones. Consúltalos para repasar estrategias y cambiar el tamaño de las porciones que comes.

*“Las nueces me gustan, las limito a un cuarto de taza, he aprendido que esa medida es suficiente.”*

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Consejos Sobre el Tamaño de las Porciones para Comprar y Cocinar

El control de las porciones puede ayudarte a controlar la glucosa y tu peso y mantenerlos dentro de un rango.

Apégate a porciones saludables para el beneficio de tu diabetes - hoy y siempre.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

