

Tamaño de la Porción vs. la Porción Servida

Porción servida y tamaño de la porción no son siempre lo mismo.

La porción servida es una cantidad específica de alimento que normalmente se come a la vez, como 4 galletas saladas o 3/4 taza de pasta.

Esta cantidad la establece el FDA. Es lo que verás en la Etiqueta de Nutrición. Y te informa cuántos carbohidratos contiene esa cantidad de comida.

Pero el tamaño de la porción es cuánta comida eliges comer a la vez.

Pon atención a ambos, cuando cuentes carbohidratos.

Por ejemplo, si una porción servida de pan es 1 rebanada, pero preparas un sándwich, vas a comer 2 rebanadas de pan, o 2 porciones servidas.