Protege tu salud. Evita la enfermedad.

Aligérate...

reduce las porciones en mitad .

El consumir menos calorías al hacer que las porciones sean más pequeñas es una estrategia apoyada por las investigaciones para alcanzar y mantener un peso saludable, y así proteger tu salud y prevenir enfermedades tales como enfermedades cardíacas, derrame cerebral, diabetes y algunos cánceres.

¿Qué es una porción?

Una **porción** es la cantidad de comida que decides comer. Al hacer que tu porción sea más pequeña, consumirás menos calorías, y harás que sea más fácil mantener tu peso o alcanzar un peso saludable.

El desafío

Actualmente, los tamaños de las porciones de comidas empaquetadas y prácticas han crecido durante las últimas 2 décadas en los restaurantes, los supermercados y las máquinas expendedoras. Las porciones actuales de patatas fritas, hamburguesas y refrescos son de 2 a 5 veces más grandes que cuando los restaurantes de comida rápida primero las ofrecían. Las porciones más grandes de estas comidas rápidas-las cuales muchas veces proporcionan demasiadas grasas añadidas y azúcares, y muy pocos nutrientes- hace que sea muy difícil comer las cantidades correctas de estas comidas para mantener un peso saludable.

Evita el fracaso al escoger tu porción

- **Controla el tamaño de la porción cuando comes por fuera.** Muchos restaurantes sirven más de lo que una persona necesita en una comida. Toma el control de la cantidad de comida en tu plato al dividir un plato principal con un amigo. O, pídele al camarero una caja “para llevar” y guarda una mitad de tu comida cuando llegue a la mesa.

- **Controla el tamaño de la porción cuando comes en casa.** Para minimizar la tentación de repetir una o dos veces cuando estás comiendo en casa, sirve la comida en platos individuales en vez de poner los platos para servir en la mesa. El guardar la comida de más fuera de tu alcance puede ayudar a que se evite la sobrealimentación.

- **Controla el tamaño de la porción en frente de la tele.** Cuando estás comiendo o estás consumiendo algo ligero en frente de la tele, pon la cantidad que planeas comer en un tazón o recipiente en vez de comerla directamente del paquete. Es fácil sobrealimentarse cuando le prestas atención a otra cosa.

Mantente satisfecho y disfruta de tus comidas favoritas

El comer de manera saludable se trata de mantener un equilibrio. Puedes disfrutar de tus comidas favoritas aún si tienen muchas calorías, mucha grasa o azúcar de más. La clave es comer estas comidas solamente de vez en cuando y compensarlas con comidas más saludables (comidas sin grasas o azúcares añadidas- frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasa, granos integrales, carnes sin grasa) y más actividad física.

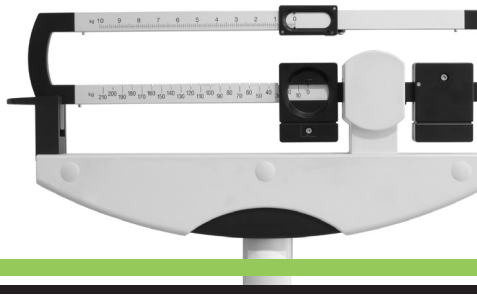
¡Marca el camino!

Sé un líder y haz que sea más fácil "aligerarse" y reducir el tamaño de las porciones. Haz que el seleccionar lo que es saludable sea más fácil para ti, tu familia y tu comunidad. El comer más frutas y verduras es una decisión fácil cuando están disponibles, son convenientes y tienen un sabor rico. Tómate el tiempo en el hogar, en el trabajo y en la comunidad para apoyar una nutrición saludable. Aquí hay algunas sugerencias:

En el hogar	• Usa platos, tazones y vasos más pequeños • Reparte comida en recipientes individuales
En la escuela	• Únete a (o comienza) un equipo de salud escolar para hablar del control de las porciones en cualquier parte donde se vende comida en la escuela • Pide que los paquetes de comida en las máquinas expendedoras sean más pequeños
En el trabajo	• Establece una póliza de trabajo que limite la porción de comidas altas en grasa y azúcar en las reuniones y los eventos del trabajo • Incluye una opción saludable (frutas y verduras) en cualquier parte donde se sirve comida • Pide que se sirvan porciones más pequeñas en la cafetería o en las máquinas expendedoras. • Únete a (o comienza) un equipo de salud del hogar de trabajo para hablar del control de las porciones en cualquier parte donde se vende comida en el trabajo
En la comunidad	• Pide que los establecimientos que venden comida ofrezcan porciones más pequeñas o que sean de la mitad del tamaño normal en el menú • Apoya el consumo de porciones saludables en los eventos y las reuniones sociales de la comunidad.

Optimiza tu salud

El reducir el tamaño de las porciones como manera de consumir menos calorías es una de 6 estrategias apoyadas por investigaciones para proteger la salud y prevenir la enfermedad. Las otras estrategias incluyen la actividad física, comer frutas y verduras, la lactancia, consumir menos bebidas azucaradas, y pasar menos tiempo frente a la tele. Para conocer más, visita (en inglés): www.dhhs.ne.gov/nafh

Recursos (en inglés)

http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html
http://www.smallstep.gov/portion_control.html
http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/portion_size_research.pdf