

# EL PODER DEL... CONTROL DE LAS PORCIONES



Las porciones grandes de alimentos pueden aumentar la cantidad de calorías que ingiere, lo cual, a su vez, puede hacer que aumente de peso. El **control de las porciones** puede ayudarle a controlar cuánta comida come de una sola vez. Esto puede ser útil para perder peso, ya que **evita que coma en exceso**.

Además de controlar el peso, el control de las porciones ayuda a:

- Digerir los alimentos con más facilidad.
- Mejorar la calidad nutritiva de sus comidas.
- Mantenerse con energía durante el día.
- Controlar los niveles de azúcar en sangre.

¿Cómo puede controlar las porciones para sacar provecho a la hora de comer? A continuación, encontrará nuestros principales consejos para controlar las porciones:

## Utilice utensilios más pequeños



Una forma sencilla de controlar la porción de comida en el plato es utilizar un plato más pequeño. **Mientras menos espacio tenga en el plato, menos comida pondrá allí.** Este es también un truco poderoso para engañar al cerebro: una porción estándar será visualmente más grande en un plato más pequeño, lo que crea la impresión de que la comida es más abundante.

## Coma lentamente



El estómago tarda alrededor de 20 minutos en enviar señales de saciedad al cerebro. Por lo tanto, comer a un ritmo más lento puede evitar que coma más cantidad de la que necesita, ya que permite que haya más tiempo para que el estómago y el cerebro se comuniquen. El uso de cuchillos, tenedores y otros utensilios más pequeños puede ayudar a que coma más lento y a que haga pausas más prolongadas entre cada bocado.

## Utilice las manos para medir las porciones

Utilice estas imágenes visuales sencillas, pero fáciles de recordar, para tener consciencia de cuánto come.

### Frutas y verduras

Tamaño del puño



### Carbohidratos o granos cocidos

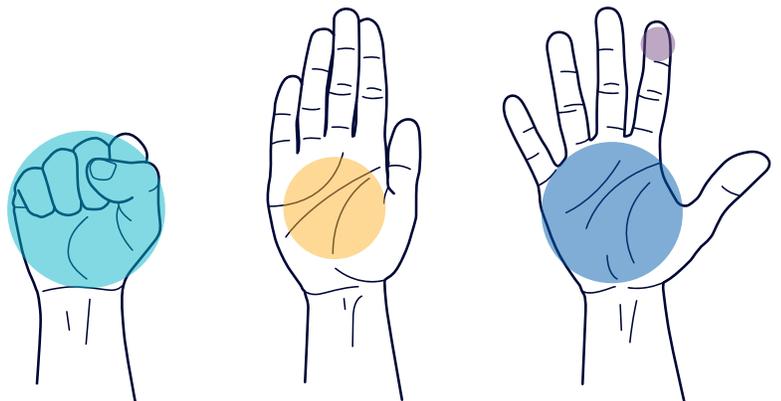
Un puñado

### Proteína cocida (carne roja, carne blanca o pescado)

El tamaño de la palma

### Grasas o aceites

El tamaño de la punta de un dedo





### Evite comer de la bolsa o la caja

Es difícil saber cuánto come si come directamente de un paquete grande. En cambio, ponga el contenido en el plato que usa generalmente para comer. Esto puede ayudar a determinar la porción; si parece ser más grande que la porción que come normalmente, considere dejar las sobras en el refrigerador para otra comida.

---



### Tenga un diario de comidas

Considere anotar las porciones que come en un diario, en una aplicación de “Notas” en su teléfono o en una aplicación diseñada para hacer un seguimiento de su ingesta alimentaria. Esta información puede ayudar a que visualice sus hábitos de alimentación e implemente todos los cambios necesarios. Lea el folleto “**Diarios de Comidas**” para obtener más información.

---



### Entienda qué son las raciones

Una porción **no** es lo mismo que una ración. Una ración es una cantidad medida estandarizada de un alimento que aparece impresa en la etiqueta de información nutricional. Una porción es la cantidad que elige comer, que puede ser mayor o menor que una ración. Es útil usar tazas medidoras hasta que se acostumbre a calcular las porciones.

---

Recuerde que el **Equipo del Ensayo ZUPREME 2** siempre estará a su disposición para hablar con usted acerca del contenido de estos folletos. Si desea hablar más acerca del control de las porciones, converse con un miembro del equipo en su próxima visita del ensayo.

