



HOPE HERALD

Capital Area Food Bank of Texas
www.austinfoodbank.org

March 2008

El Tamaño De Las Porciones. Son Grandes!

La obesidad es ahora la amenaza #1 para la salud en los EE. UU, debido a su impacto en las enfermedades crónicas. Hay muchas causas, pero déjeme hablar acerca de la principal causa asociada a la obesidad en America. Así que vamos a hablar de las ultimas causas asociadas a la distorsión del tamaño de las porciones.

Curiosamente el incremento del tamaño de las porciones se hace tanto dentro como fuera del hogar. Cuando comíamos fuera de la casa hace 20 años, una hamburguesa con queso tenia 330 calorías, en la actualidad tiene 590 calorías. Una porción de papas Fritas de 2.4 oz, tena 210 calorías ahora una porción de 6.9 oz tiene 610 calorías.

Además los investigadores han encontrado que el tamaño de las porciones actuales comparadas con los tamaños de las porciones recomendadas, son excesivamente grandes. He aquí algunos ejemplos:

- * Pasta: La porción es cinco veces mas grande
- * Carne: La porción es dos veces mas grande
- * Muffin: La porción es tres veces mas grande
- * Bagels: La porción es dos veces mas grande

Las compañías de alimentos ahora usan porciones grande en platos grandes para servir la comida, las panaderías están vendiendo muffins grandes y las empresas de comida rápida están usando vasos tamaño grande para las bebidas y contenedores grandes para las papas fritas.

La mayoría de nosotros estamos programados para “limpiar nuestro plato”, según las instrucciones de nuestros padres o familiares.

Soluciones:

- En casa, considera la posibilidad de cambiar a platos y tazones pequeños (sus ojos le dirán que usted esta lleno antes)
- Sirva los alimentos en platos individuales, en lugar de buffet (minimiza la tentación de porciones mas grandes)
- Al salir a comer, si hay 2 tamaños de porciones, escoja la mas pequeña
- Al salir a comer, divida un gran plato en 2 y lleve una de estas porciones para la casa
- Al salir a comer fuera, pida un recipiente para llevar a casa antes de empezar a comer, envuelva la comida tan pronto como le sea servido, y luego termine de comer

Este sándwich de hamburguesa con papas fritas es un ejemplo de las porciones que son demasiado grande.

