Es suficiente

Saber la porción adecuada ayuda a mantenernos saludable.

October 10, 2011 By Willette Francis

El arte de controlar las porciones de comida significa consumir la cantidad correcta de comida y bebida para una nutrición propia, mantener y reducir de peso. Pero no confunda los terminos control de porción con tamaño de ración.

“El tamaño de ración es la cantidad recomendada de comida basada en su valor nutricional, mientras que el tamaño de porción se refiere a la cantidad de comida que debemos consumir en una sentada para evitar sobre-comer,” dice Lisa Jubilee, MS, dietética certificada, nutricionista y co-dueña de “Gym Living Proof” basado en Nueva York.

Cuando usted ingiere comidas pequeñas, también consume menos calorías que las que su cuerpo quema. El resultado? Perdida de peso. Si usted quiere mantener su peso, entonces coma la misma cantidad de calorías que su cuerpo quema cada día. El peso de cada persona varía basado al nivel de actividad y la composición de su cuerpo—la cantidad de músculo, grasa y agua que carga. Esta composición, no su peso corporal, es lo que determina si estamos en forma y saludables.

Las porciones pueden ser medidas con tazas de medición, cucharas, y una pesa de comida, pero estas herramientas no son necesarias. Puede usar su mano como guía. Una porción típica de proteína no debe exceder el tamaño de la palma de su mano incluyendo su grosor. La cantidad de carbohidrato (arroz, pasta, papas) debe ser del tamaño de su puño. La cantidad de vegetales debe ser igual que dos puños juntos. Para añadir sabor en cantidades controladas puede cubrir la comida con porciones (del tamaño de la uña del pulgar) de grasa, tal como mantequilla y mayonesa.

El control de las raciónes puede ayudar a evitar comer demasiado. Reduzca la oportunidad de hartarse de comida evitando el hambre extrema. Jubilee sugiere comer pequeñas comidas cada tres o cuatro horas.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.