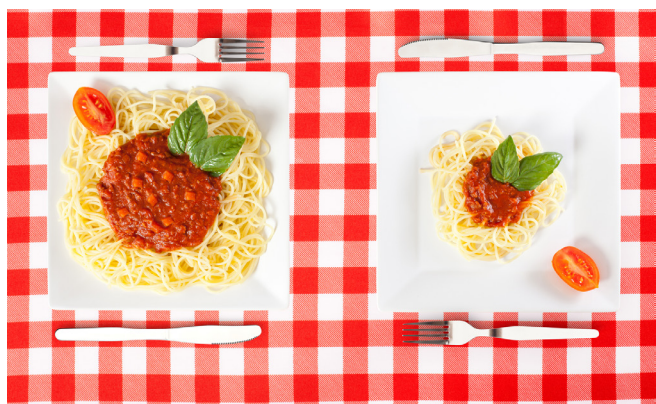




¡Buenos para Usted!

¿Plato Más Pequeño, Menor Peso?

La mayoría de nosotros luchamos por controlar nuestro peso. Sin embargo, la obesidad sigue siendo un problema importante de salud pública para adultos y niños. Las Pautas Dietéticas para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) del 2015-2020 señalan que durante más de 25 años,



más de la mitad de la población adulta ha tenido sobrepeso y es obesa. Si bien muchos factores afectan el aumento de peso, la causa básica se reduce a las matemáticas: Más calorías ingeridas a través de alimentos y bebidas, que calorías siendo quemadas por nuestros cuerpos.

No es solo porque comemos más de lo que quemamos con la actividad física. En cambio, tiene mucho que ver con el tamaño de lo que elegimos comer y beber. El “tamaño de porción” se refiere a la cantidad de alimentos apropiados para que una

persona coma o beba, dependiendo de sus necesidades diarias de calorías y nutrientes. Las porciones de los alimentos que se consumen con mayor frecuencia en los Estados Unidos han aumentado de manera constante desde la década de 1970, y son paralelas a las crecientes tasas de obesidad de nuestro país.

Las investigaciones muestran que normalmente no somos conscientes de que estamos comiendo de más. Un estudio encontró que los hombres y las mujeres (tanto con sobrepeso como con peso normal) comían un 30% más de alimentos y calorías cuando se les servía una porción grande en comparación con una porción de tamaño regular. Nos servimos porciones más grandes (¡y comemos más de lo que tomamos!) cuando usamos platos, cucharas o vasos más grandes.

Comer menos es una de las claves del éxito del control de peso.

Pruebe estos pasos sencillos para controlar las porciones.

¿Qué pasa con los alimentos que ni siquiera llegan a nuestro plato? Los refrigerios y los productos envasados confunden a los consumidores, ya que es probable que comamos un paquete, una bolsa, una botella o una lata completa, ¡aunque contenga varias raciones!

Paso simple # 1 - ¡Divídalo! Comparta con un amigo, o guarde una parte para después. Ahorrará dinero y calorías, y si guarda parte de su porción, manténgala lejos de su vista. Será menos probable que “se la acabe de comer” antes de volver a tener hambre.

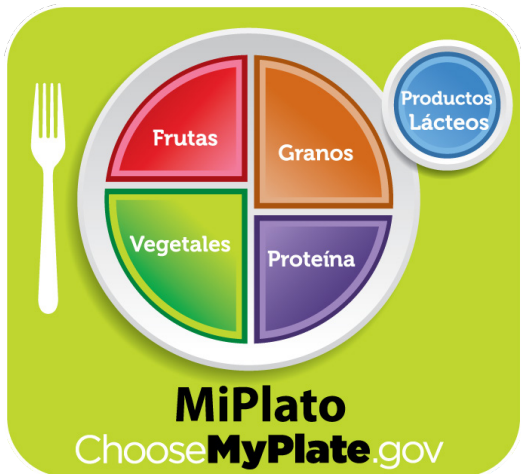


Busque a “Kansas SNAP-Ed” en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

Más Pasos Simples para Controlar las Porciones

Paso simple # 2 - Elija pequeñas, de una vez por todas. Si dividir una comida no le funciona esta vez, aquí hay otro consejo. Ordene su comida de la lista de aperitivos o del menú para niños: pregúntele a su mesero para ver qué es posible. La porción de un niño suele ser más pequeña y proporciona menos calorías, sin sobras.

¿Compra en grande para ahorrar dinero? Aquí está el **paso simple # 3:** Haga sus propias porciones más pequeñas de sus compras al mayoreo cuando llegue a casa de la tienda. No cuente con la “fuerza de voluntad calórica” para comenzar más tarde cuando tenga hambre y tenga prisa. Para la mayoría de nosotros, eso simplemente no sucederá, ¡así que ahora es el momento! Divida los refrigerios en recipientes individuales, porciones de nueces o galletas en porciones de 100 calorías (lea atentamente la etiqueta de información nutricional para saber cuánto debe empacar). ¿Le preocupa que va a sentir hambre si reduce los tamaños de las porciones?



Paso simple # 4 - ¡Mi plato es mi plan! Piense en la estrategia de MiPlato: Llene la mitad de su plato con frutas y verduras bajas en calorías y llenas de nutrientes. Su contenido de fibra le ayudará a sentirse lleno por más tiempo para que coma menos calorías.

Hacer varias tareas a la vez hace estragos en nuestro peso.

El paso simple # 5: Comer con atención es un importante recordatorio para que dedique tiempo a concentrarse en comer. Intente evitar tareas que lo distraigan durante las comidas y los refrigerios; cuando dividimos nuestra atención, terminamos sin pensar lo que tenemos frente a nosotros, a menudo sin darnos cuenta de cuánto estamos comiendo. Las calorías adicionales

entran sin que tomemos la oportunidad de pensar realmente en qué y cuánto estamos comiendo y cuánta hambre o satisfacción podamos tener. Tomarse el tiempo para simplemente comer puede parecer un verdadero desafío, pero puede ser una técnica efectiva para perder peso.

Lo mencionamos anteriormente, pero acabaremos con un ganador comprobado. **Paso simple # 6 - ¡Elija un plato más pequeño para ayudar a perder peso!** Suena demasiado simple para que funcione, pero las investigaciones muestran que es eficaz. Al utilizar un plato, tazón, taza o vaso más pequeño, comemos o bebemos menos de lo que lo haríamos si nuestros platos fueran más grandes y, como resultado, ahorramos calorías. Pruebe este paso en su próximo picnic o comida al aire libre, comida festiva o celebración. Usted y sus invitados pueden regresar por más si lo desean, pero los estudios demuestran que generalmente paramos después de una porción, ¡incluso si es más pequeña de lo normal!

Con el tiempo, la práctica de estos simples pasos puede formar hábitos saludables e inclinar la balanza hacia un peso saludable.

Fuente: Young LR. Avanzando hacia porciones conscientes en América: una revisión de la bibliografía sobre guías de las porciones, legislación y oportunidades para mejorar la salud pública. 2017. Nestlé EE. UU.

K-STATE
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local