

PORCIONES

Boletín mensual para ti y tu familia



ALGO TAN SENCILLO COMO TU PROPIA MANO

puede ser una herramienta eficaz para medir tus raciones de alimentos y así alimentarte correctamente.



SABER COMER

Una de las principales causas de obesidad es el hecho de comer más de lo que nuestro cuerpo necesita. Es tan importante saber qué comemos como cuántas raciones de alimentos comemos. Algo tan sencillo como tu propia mano puede ser una herramienta eficaz para medir tus raciones de alimentos y así alimentarte correctamente.



LAS MANOS COMO UNA GUÍA

Sabemos que medir todo es poco realista, por lo que hoy te proponemos el método de las manos para calcular unas raciones de alimentos saludables en todas tus comidas.

A través de esta medida, podemos utilizar nuestras manos como una guía para calcular el tamaño de las raciones (que van a variar dependiendo de la persona, el ejercicio, la edad, el sexo, etc).

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

De todos es sabido que un plan de alimentación, sea como fuere, debe tener ciertas premisas:

- Variada
- Agradable y palatable
- Suficiente
- Adaptada



RACIONES

Es conveniente servir raciones moderadas y son muchas las personas que no conocen bien el tamaño que deben tener las diferentes raciones de sus comidas.

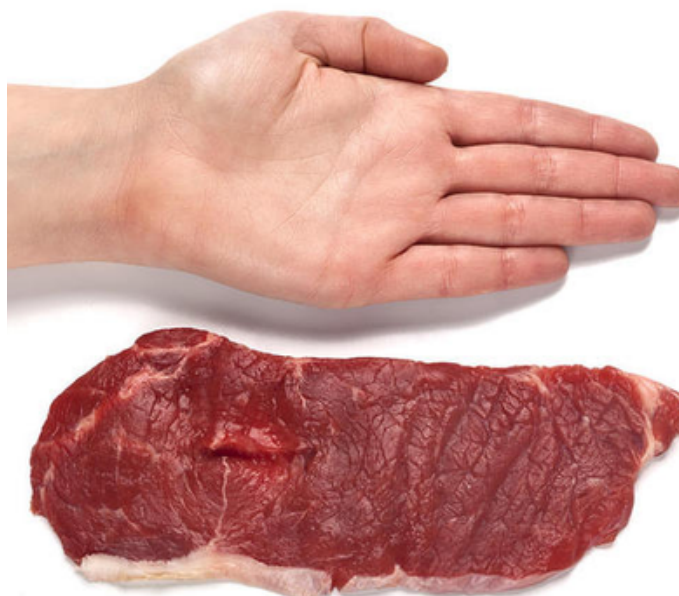
. En este sentido las raciones de los diferentes grupos de alimentos pueden relacionarse con las palmas de las manos de cada persona.

La idea es sencilla; las manos son proporcionales al tamaño corporal (excepciones aparte) y son una buena guía para las proporciones de los diferentes grupos de alimentos.

¿A QUÉ CORRESPONDE LA RACIÓN DE...?

PROTEÍNAS

- **Proteínas:** Se hará una distinción entre carne y pescado, sencillamente por el porcentaje de agua que contiene cada una.
 - **Carne:** Tamaño de la palma de la mano, que va desde la muñeca hasta dónde empiezan los dedos. El grosor de la pieza debe ser más o menos de un dedo.
 - **Pescado:** Tamaño de la palma de la mano, que va desde la muñeca hasta el final de los dedos.



VERDURAS Y HORTALIZAS

- Ya sean en su forma crudas como cocinadas, la cantidad que entra en las dos palmas de las manos juntas en forma de cuenco.



FRUTAS

- Toda la cantidad que quepa en una mano abierta.

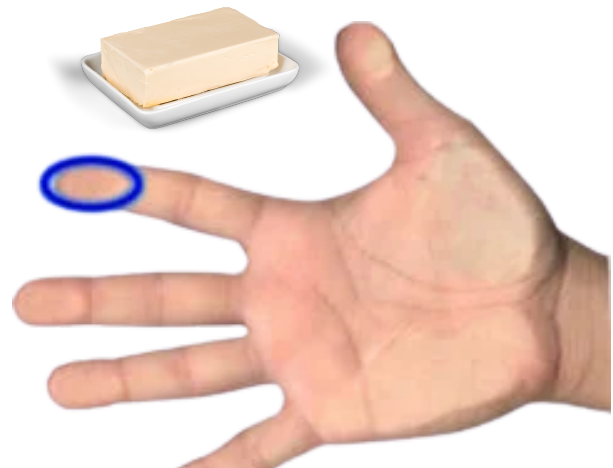


HIDRATOS DE CARBONO

- Cantidad que ocupa un puño cerrado de pasta, arroz, patata...

GRASAS

- Proporción que ocupa el tamaño de la primera falange del dedo índice.



PLATO NUTRAHEALTH

Este método, es una forma muy sencilla de mostrar como debe estar tu plato a la hora del desayuno, comida y cena; Esto es, aquí te mostramos como la cantidad de frutas y/o verduras debe ser igual a la mitad de tu plato o a la mitad de tu tiempo de comida. Los cereales solo son una cuarta parte de tu comida y las proteínas igual solo una cuarta parte. Y siempre debe incluirse grasa o aceite añadida en cada tiempo de comida y esta grasa debe ser preferentemente de origen vegetal. Y como último siempre debe haber agua natural en cada tiempo de comida. Empieza a observar tu plato y tratar de asemejarlo a este diseño y verás que tu alimentación será más completa y llena de nutrientes.

