

Controle el tamaño de las porciones

En este tema tenemos dos problemas: En el primero nos referimos a las porciones en el plato las cuales han crecido mucho y nuestra vista se ha acostumbrado a verlas en el plato así.

Todos los que comen a menudo fuera de casa habrán podido notar el “agigantamiento” en el tamaño de las porciones con calificativos tales como: Super size, Combo gigante, Jumbo, etc. Otros simplemente te sirven una porción que alcanza perfectamente para que coman dos personas y claro esto se ha visto reflejado en el incremento de nuestra cintura y peso.

Pero el segundo problema es aún peor ya que está fuera de nuestro control y es acerca de como también han sufrido ese crecimiento desmedido los alimentos, desde su fabricación, para muestra de ello... veamos estos ejemplos:

Hace 20 años:

Un pan bagel tenía 140 calorías – hoy 350 = 210 calorías más

Hamburguesa tenía 333 calorías - hoy 590 = 257 calorías más

Refresco de 6.5 onzas tenía 85 calorías – hoy 250= 165 calorías más.

Papas a la francesa 2.4 onzas tenían 210 calorías – hoy 610= 400 calorías más

En todos los ejemplos anteriores se trata de los tamaños estándar de aquel tiempo comparativamente con los tamaños o porciones usuales de hoy día.

En conocimiento de todo lo anterior podríamos concluir que la parte que sí podemos verdaderamente controlar es la cantidad y la calidad de lo que nos llevamos a la boca y para facilitar el control de sus porciones existen tres reglas muy sencillas, que podemos aplicar siempre y en cualquier lugar:
Referencia: Rolls B. The Volumetrics Plan 2006



Una porción de carne, pollo o pescado
deberá ser del tamaño de un juego de barajas



Una porción de puré de papas, arroz cocido o pasta
equivalente al tamaño de un puño



Una porción de fruta equivalente al tamaño de una pelota de tenis