

¿Sabes cómo calcular las porciones?



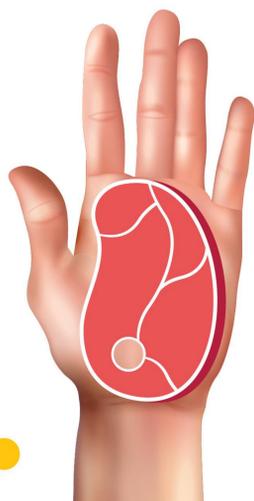
Aprende a hacerlo con el método de la mano.
¡Prueba esto!

Para definir la cantidad que se debe consumir de cada grupo de alimentos bastará con fijarnos en el tamaño de nuestras manos. Presta atención a esta técnica:

Proteínas

Pollo, carne o pescado.

La porción adecuada corresponde al tamaño de la palma de la mano, desde la muñeca hasta dónde empiezan los dedos. El grosor de la porción debe ser más o menos el del dedo meñique.



Carbohidratos

Incluye alimentos como: **pasta, arroz, papas y pan**, y la cantidad que le corresponde es el puño cerrado.

Verduras

Pueden consumirse crudas o cocidas. Mide la porción con las dos manos juntas en forma de cuenco.



Frutas

Lo que te quepa en una mano abierta en forma de cuenco.

Legumbres

Granos, semillas, leguminosas. La porción corresponde a máximo un puño cerrado.



Quesos

Un pedazo de queso no debe ser superior al tamaño que ocupan, tanto a lo ancho como a lo largo, los dedos índice y corazón juntos.

Grasas y azúcares

La proporción de grasas (mantequilla y aceite) y azúcares debe limitarse al tamaño de la primera falange del dedo índice, es decir, el área dónde este dedo se dobla por primera vez.



Si pones en práctica estas reglas generales, es muy probable que tu cuerpo mantenga un peso acorde a sus necesidades nutricionales. Pero solo un especialista calificado puede determinar el tipo de dieta apropiada para cada persona, dependiendo de factores como la edad, el nivel de actividad física, el sexo y por supuesto su condición clínica.