Arkansas SNAP Ed
Smart Nutrition-Active People Education

RightBite!

A Newsletter for Healthy Eating

Volume 1, Issue 7

FCS218SP

En este número

Tamaño de las raciones

Consejos para controlar las porciones

MiPlato

El rincón de la inocuidad alimentaria

Receta Right Bite

¿Qué es una ración?

Compras económicas

¿Cual es el tamaño de su ración?

La diferencia entre el tamaño de una ración y el tamaño de una porción puede ser confusa. El tamaño de una ración es la cantidad de comida que se recomienda consumir en un determinado momento de cada uno de los diferentes grupos de alimentos. El tamaño de una porción es la cantidad de comida que usted elige consumir en un determinado momento y que puede ser más o menos que una ración.

¡Las raciones se suman!

Una dieta saludable requiere más que simplemente elegir alimentos saludables como frutas, verduras, cereal integral y productos lácteos bajos en grasas. También requiere controlar cuánto come. Cuanto mayor sea la porción, mayores serán las calorías. Más calorías pueden causar un aumento de peso y el sobrepeso puede exponerlo a enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer.

El tamaño importa

¿Sabía usted?

¡Diez papas fritas son una ración!

Los tamaños de las porciones de comida han crecido con el paso del tiempo. En la década del 50, una botella de refresco de "tamaño familiar" tenía 26 onzas; ahora una botella individual tiene 20 onzas.

UofA
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

Universidad de Arkansas, Ministerio de Agricultura de Estados Unidos y gobiernos de los condados que cooperan - El Arkansas Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas) ofrece sus programas a todas las personas que reúnen las condiciones necesarias sin importar raza, color, sexo, identidad de género, orientación sexual, nacionalidad, religión, edad, discapacidad, estado civil, condición de veterano, información genética, o cualquier otro estado o condición protegido por ley, y es un Empleador de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades. USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Esta materia fue financiada por el Programa de Alimentos y Nutrición (SNAP). SNAP provee asistencia nutricional para la gente con bajos recursos. Puede ayudarle comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para saber más, vaya al https://access.arkansas.gov/

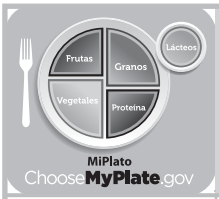
Formas fáciles de controlar el tamaño de las porciones

- **Saque la comida (una ración de tamaño estándar) de su paquete.** Es más fácil controlar la cantidad que come poniendo la comida en un plato o un bol.
- **Evite comer de frente a la televisión o mientras esté ocupado con otras actividades.** Es fácil perder la noción de lo que está haciendo y comer de más.

- **Sirva la comida en platos en lugar de poner fuentes en la mesa.** De esta manera servirse una segunda porción no será tan fácil.
- **Lea las etiquetas de la comida y mida las porciones de la etiqueta para ver su tamaño.** Esto lleva un poco de tiempo y práctica, pero vale la pena.
- **Limite las salidas a comer afuera.** Cuando salga a comer, intente compartir un plato con un amigo o intente llevarse las sobras a casa. También intente evitar los platos "extra grandes".

Utilice MiPlato como guía

MiPlato lo ayudará a elegir los alimentos que usted y su familia necesitan comer diariamente para mantener la salud.



	Edad	Frutas	Vegetales	Granos	Proteína	Lácteos
Niños	2-3 años	1 taza	1 taza	3oz	2oz	2 tazas
	4-8 años	1-1.5 tazas	1.5 tazas	5oz	4oz	2.5 tazas
Chicas	9-13 años	1.5 tazas	2 tazas	5oz	5oz	3 tazas
	14-18 años	1.5 tazas	2.5 tazas	6oz	5oz	3 tazas
Chicos	9-13 años	1.5 tazas	2.5 tazas	6oz	5oz	3 tazas
	14-18 años	2 tazas	3 tazas	8oz	6.5oz	3 tazas
Mujeres	19-30 años	2 tazas	2.5 tazas	6oz	5.5oz	3 tazas
	31-50 años	1.5 tazas	2.5 tazas	6oz	5oz	3 tazas
	51+ años	1.5 tazas	2 tazas	5oz	5oz	3 tazas
Hombres	19-30 años	2 tazas	3 tazas	8oz	6.5oz	3 tazas
	31-50 años	2 tazas	3 tazas	7oz	6oz	3 tazas
	50+ años	2 tazas	2.5 tazas	6oz	5.5oz	3 tazas

El rincón de la inocuidad alimentaria

Consejos de inocuidad para el microondas

- No ponga contenedores plásticos, como botes de margarina, cajas desechables y recipientes para crema batida en el microondas. Pueden derretirse provocando que químicos nocivos se filtren en la comida.
- Nunca use bolsas de plástico delgado, bolsas de papel, papel de periódicos o aluminio en el microondas.
- Revuelva o rote la comida a la mitad del tiempo de cocción para asegurarse de que no queden puntos fríos donde puedan sobrevivir bacterias nocivas.

Receta RightBite

Licuado de frutas

Ingredientes

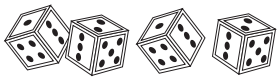
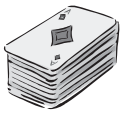
½ taza de puré de manzanas
½ taza de manzanas (peladas y troceadas)
1 cucharadita de canela
2 huevos
6 cucharadas soperas de harina
1 cucharadita de bicarbonato
⅔ de taza de leche descremada en polvo
¼ de taza de azúcar
½ taza de zanahorias (rallada)

Instrucciones

1. Mezclar todos los ingredientes juntos
2. Rociar los moldes de panecillos con aceite en aerosol
3. Dividir en partes iguales.
4. Hornear a 350˚ F por 25 minutos.

¿Cuánto es una ración?

Use objetos comunes para ayudarse con los tamaños de las porciones.

1 onza de queso	4 dados	
2-3 onzas de carne, pescado o ave cocidas	Mazo de cartas	
Fruta de tamaño mediano	Pelota de tenis	
½ taza de fruta trozada o verduras	bombilla eléctrica	
1 papa al horno pequeña	Ratón de computadora	
½ taza de pasta, arroz o cereales	Pelota de béisbol	

Cooperative Extension Service
2301 South University Ave
Little Rock, AR 72204

Consejos para compras económicas

¡Los compradores inteligentes obtienen más por su dinero!

Compre solo, si es posible. Cuando los miembros de su familia están presentes, uno tiende a comprar más.

Conozca los precios de los artículos que normalmente compra. Esto lo ayudará a darse cuenta cuando oferta anunciada es realmente una oferta.

Mantenga los ojos abiertos para identificar las ofertas no anunciadas en la tienda. Estas pueden ahorrarle dinero, pero recuerde: no todos los artículos que se muestran al final de los pasillos tienen precios de oferta.

Compare marcas locales, marcas de la casa y artículos genéricos. Los artículos genéricos tienen envoltorios sencillos y normalmente son más económicos.

Para obtener más información sobre los alimentos, la nutrición o la salud, comuníquese con la Oficina de Extensión Municipal o visite www.uaex.edu.

Impreso por los servicios de impresión del Servicio de Extensión Cooperativo de la Universidad de Arkansas.