



**PennState**  
PRO Wellness



**Children's  
Miracle Network  
Hospitals**

# Elecciones saludables

## Distorsión de la porción

[pennstatehershey.org/PROwellness](http://pennstatehershey.org/PROwellness)

# Distorsión de la porción

¿Está comiendo más de lo que cree?

## Las porciones de locos de hoy frente a las de hace 20 años

Antes



Hamburguesa con queso  
de 1.6 oz.  
**330 calorías**



Papas fritas de  
2.4 oz.  
**210 calorías**



Galleta de 1.5 pulg.  
**55 calorías**

Ahora



Hamburguesa con  
queso de 8 oz.  
**590 calorías**



Papas fritas de  
6.9 oz.  
**610 calorías**



Galleta de 3.5 pulg.  
**275 calorías**

## Tenga cuidado con las porciones para monstruos

- Lea la etiqueta: muchas comidas están etiquetadas como una **sola porción**, pero contienen **múltiples porciones**.
- Utilice **MyPlate**<sup>1</sup> para equilibrar su ingesta de calorías.
- Utilice la mano como símbolo para las porciones, por ejemplo: la palma = 3 oz. de pollo, carne, pescado y cerdo.
- Utilice platos más pequeños para que las comidas parezcan más abundantes.

(1) <http://www.choosemyplate.gov/>