

¿Qué Es Una Ración Saludable?

Hoy más que nunca las raciones de la comida son muy grandes—por lo general mucho más de lo que usted necesita. Es suficiente con la ración que se recomienda. ¿Pero cuál es ésta? Estos consejos le ayudarán a conservar el tamaño de las raciones y el de la cintura.

Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a controlar las raciones:

Enséñeles a sus hijos a comparar el tamaño de las raciones de la comida con artículos del uso diario. Por ejemplo: una baraja de cartas equivale a una ración de carne, pescado o ave de corral. Una manzana o una ración de fruta es más



o menos del tamaño de una pelota de tenis. (Tenga en cuenta: utilice la palma de la mano de los niños pequeños) como indicador de la ración para ellos.



Enséñeles a sus hijos el concepto de la división de un plato. Piense en un plato dividido en cuatro partes iguales. Legumbres Legumbres. Utilice un lado de arriba para la proteína y el otro para el almidón; preferiblemente algún grano entero. Llene el lado de abajo con vegetales (ninguno de los alimentos debe pasarse al otro lado ni hacer un morro).

- Revise las etiquetas de las comidas para ver si tienen las cosas básicas que necesita en su dieta así como el calcio o la vitamina C; si no le “convienen” consúmalas menos.
- Revise la ración que se indica consumir y recuerde que si consume más de lo indicado va a consumir más calorías.
- No coma directamente del paquete. Coloque los bocadillos en un plato pequeño o en una bolsa del tamaño del bocadillo.
- Coma tres veces al día, así no se llenará más de la cuenta si deja de comerse una de las comidas.
- Sirva los alimentos en platos pequeños.
- Sírvasse las comidas en la estufa. Este consejo le evitará la tentación de comer sin tener hambre.
- Olvide lo de dejar “limpio el plato”. Más bien anime a sus hijos a empezar con raciones pequeñas y a comer hasta que se llenen.
- En los restaurantes pida la ración del tamaño de un almuerzo o comparta su plato.
- Déle a sus hijos el ejemplo de los hábitos que quiere que ellos desarrollen.

