



SÍRVEME UN PLATO



¿Cuál es la diferencia entre un tamaño de la ración y un tamaño de la porción?

Los tamaños de la ración y los tamaños de las porciones pueden ser muy confusos. Los tamaños de la ración se muestran en la etiqueta de información nutricional en el empaque de los alimentos. Estos tamaños de ración se enumeran como una medida de los alimentos, como en tazas u onzas. Le ayudan a calcular la cantidad de nutrientes que contiene la comida que está comiendo.

El tamaño de una porción es la cantidad de comida elegida por cada persona. ¡Esto cambia de persona a persona! Aquí hay un ejemplo: María y su papá deciden comer cereal para el desayuno. El tamaño de la ración que se encuentra en el costado de la caja de cereal es 1 taza.

Mía elige servirse 1 taza de cereal para comer, mientras que su padre elige servirse 2 tazas de cereal. Mía y su papá eligieron diferentes tamaños de porciones de cereal. El tamaño de las porciones y los tamaños de la ración pueden ser iguales o diferentes entre sí.

¿Cómo puedo medir el tamaño de la ración?

Es importante entender los tamaños de las porciones para ayudarlo a saber cuánto está comiendo. ¿Pero cómo sabe cómo se ven los diferentes tamaños de las porciones? Puede compararlos con objetos de tamaño similar. ¡Aquí hay unos ejemplos!

Productos Alimenticios	Porción de la Comida	Referencia
Cereales	una taza	Una bola de béisbol
Pasta	1/2 taza cocinada	Un ratón de la computadora
Mantequilla de Maní	2 cucharadas	Una pelota de tenis de mesa
Carne Magra	3 onzas	Una baraja de cartas
Mantequilla	1 cucharadita de te	Una estampilla postal de correo
Fresas	1/2 taza	Una pelota de tenis
Brócoli	1/2 taza	Una bombilla

Las Comidas Familiares

Comer juntos en familia es una gran oportunidad para hablar sobre el tamaño de las porciones y el tamaño de la ración. Haga que la cena sea interactiva haciendo preguntas o introduciendo actividades relacionadas al tamaño de porción y cómo sus porciones típicas se comparan con esas. Una buena forma de ayudar a su hijo a visualizar el tamaño de las porciones con los objetos familiares, como una pelota de béisbol o una baraja de cartas/naipes. Haga que su hijo escoja un objeto y luego hágalo coincidir con el tamaño real de la porción de comida.



Como una familia, elija artículos para el hogar que pueda usar como referencia para cada uno de los alimentos. Dibújelos en la columna de la derecha.

Comida	Ejemplo	Dibuje un artículo que sea del mismo tamaño.
<p>Zanahorias cocidas</p> 	<p>1/2 taza</p> 	
<p>Arroz cocido</p> 	<p>1/2 taza</p> 	
<p>Aceite de oliva</p> 	<p>una cucharadita</p> 	
<p>Carne de ave magra</p> 	<p>3 onzas</p> 	
<p>Arándanos</p> 	<p>1/2 taza</p> 	



UN RETO DE LA FAMILIA SALUDABLE

- Coman todos en familia por lo menos una vez esta semana.
- Con su hijo, busque un artículo en el hogar para uno de los tamaños de porción de un alimento específico en la tabla anterior. ¡Pega la tabla de arriba en algún lugar de tu casa en el que pueda verla seguido para ayudar a realizar un seguimiento adecuado de las porciones que consumes durante la semana!

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA—SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. SNAP (CalFresh) proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663.