

Ponga a prueba sus conocimientos-Porciones

1. **Tamaño de las porciones:** cuál objeto representa una ración de:

(Escoja un objeto del recuadro por cada uno de los grupos de alimentos)

- Granos: 1 rebanada de pan
- Fruta: 1 fruta de tamaño medio
- Vegetal: 1 taza de ensalada
- Lácteos: ½ taza de helado
- Proteína: 3oz de carne/carne de aves de corral/pescado
- Grasas y Aceites: 1 cucharadita



2. **Distorsión de las Porciones:** compare el tamaño de las porciones de cada comida hace 20 años atrás y hoy. ¿Podría estimar la diferencia calórica? ¿Cuánto tiempo cree que le tomaría a Usted quemar las calorías indicadas por cada actividad?

	20 años atrás	Hoy	¿Puede estimar la diferencia?
 Ponquesito	1.5 oz 210 calorías	4 oz ? calorías	180 290 350
 Ensalada César de Pollo	1½ tazas 390 calorías	3½ tazas ? calorías	400 500 600
 Galleta de chispas de chocolate	1.5" de diámetro 55 calorías	3.5" diámetro ? calorías	95 110 220
 Bagel	3" de diámetro 140 calorías	6" diámetro ? calorías	110 210 310
 Café	8 oz (con leche complete y azúcar) 45 calorías	16 oz Café Moca (con leche completa y jarabe de café con chocolate) ? calorías	115 225 305
 Espagueti y albóndigas	1 taza de pasta con salsa y 3 albóndigas pequeñas 500 calorías	2 tazas de pasta con salsa y 3 albóndigas grandes ? calorías	325 450 525
 Refresco	6.5 oz 85 calorías	20 oz ? calorías	165 175 185