

El Tamaño de una Porción

Los tamaños de las porciones correctas y adecuadas son importantes para el consumo de calorías, el control de azúcar en la sangre, y la salud nutricional. Se requiere práctica para encontrar el tamaño de una porción correcta. Aprender y poner en práctica estos tips le darán confianza para tomar decisiones informadas sobre sus comidas.

En estos días, las porciones son más grandes de lo que solían ser. Por suerte, hay 3 métodos para medir los tamaños de porciones:

1

El Método del Plato de Diabetes

llenar 1/2 con verduras sin almidones, 1/4 con carbohidratos, y 1/4 con proteínas magras.

¡Checa nuestro video: ¡Comer una Comida Equilibrada! por más información sobre El Método del Plato de Diabetes

2

El Método de la Mano

Use sus manos para determinar porciones específicas.

3

El Método del Objeto

Encuentre cosas alrededor de su casa para recordar los tamaños de las porciones.

Poner en práctica estos métodos le darán confianza para tomar decisiones informadas sobre sus comidas prestando atención al tamaño de su plato y el método que funciona mejor. Sea proactivo con estos tips:



- Hable con un profesional para determinar el número de las porciones correctas para usted
- Tenga un diario para supervisar sus tamaños de porción y cómo estas afectan su azúcar en la sangre
- Coma con menos distracción