



## Cómo encontrar el tamaño de porción de alimento adecuado para sus comidas

Nutrición, 26/02/2021



¿Alguna vez se preguntó si está sirviendo el tamaño de porción de comida correcto cuando está preparando su

refrigerio o comida?

Los tamaños de las porciones y los tamaños de las porciones pueden ser confusos.

¿Cuánto debería comer?

¿Debo seguir los tamaños de las porciones?

¿Cómo sé si necesito más que la persona "promedio"?

¡Estas son solo algunas de las muchas preguntas que escucho de la comunidad a diario!

Para que los nutrientes que está comiendo hagan su trabajo y alimenten su cuerpo de manera adecuada, debemos asegurarnos de consumir las cantidades correctas.

Cuando comprende el tamaño de las porciones de alimentos que necesita su cuerpo, lo ayuda a obtener el equilibrio adecuado de nutrientes diarios, lo que permite que nuestros cuerpos se sientan lo mejor posible a diario y prevenir enfermedades crónicas y complicaciones de salud a largo plazo.

Entonces, en este artículo, descubrirá todo lo que necesita saber sobre el tamaño de las porciones para que se sienta seguro de cómo se está nutriendo y sepa que no está comiendo en exceso o deficiente sin saberlo.

Tamaño de la porción vs. Tamaño de la porción

Lo primero que debe comprender es la diferencia entre el tamaño de las porciones y el tamaño de las porciones.

A menudo, las personas usan las palabras tamaño de las porciones y tamaños de las porciones de manera intercambiable, pero en realidad hay una diferencia entre las dos.

Lo que la mayoría de la gente entiende es el tamaño de las porciones. Los tamaños de las porciones son las pautas que se encuentran en las etiquetas nutricionales de los alimentos envasados.

Son específicos, estandarizados y medibles, y la FDA les asigna tamaños de porción según las pautas recomendadas generalizadas sobre lo que come una persona promedio.

El tamaño de las porciones, por otro lado, es individual para usted, sus necesidades y lo que elija comer. No hay tamaños de porción estándar establecidos. Cuando elige comer un alimento y luego tomar físicamente una cantidad particular, la cantidad de comida en su plato es el tamaño de su porción.

Por qué es importante comer el tamaño correcto de la porción

Nuestros cuerpos están compuestos literalmente por los alimentos que comemos. Sintetizamos tejidos, extraemos energía y realizamos funciones corporales como resultado de los nutrientes que recibimos de los alimentos.

El consumo excesivo o insuficiente de alimentos puede alterar estos procesos necesarios y provocar complicaciones en el

futuro.

Por un lado, si constantemente come deficiente o no obtiene lo suficiente de ciertos alimentos, es probable que le falte una nutrición vital que puede causar fatiga, letargo, pérdida de masa muscular, pérdida de cabello, uñas quebradizas, irritabilidad y sed excesiva con el tiempo.

Por otro lado, comer en exceso de manera constante también puede hacer que su cuerpo se sienta menos de lo mejor y causar una serie de síntomas como aumento de peso involuntario, colesterol alto, azúcar en sangre alto, enfermedades cardíacas y muchos más.

Tomarse el tiempo para determinar qué tamaños de porciones son adecuados para usted en consonancia con sus objetivos de salud y bienestar puede marcar la diferencia en cómo se siente y funciona a diario.

1. Le ayuda a obtener el equilibrio adecuado de nutrientes diarios:

Cuando tenemos el equilibrio adecuado de nutrientes, nuestros cuerpos pueden funcionar de la mejor manera. Esta es una de las mejores formas en que podemos prevenir enfermedades crónicas y complicaciones de salud a largo plazo.

2. Te mantiene lleno y lleno de energía:

Cuando no comemos suficiente comida a lo largo del día, sentimos constantemente una ligera sensación de hambre. Esto puede provocar irritabilidad e incluso ansiedad. Por otro lado, cuando comemos demasiado a lo largo del día, en lugar de sentirnos hambrientos e irritables, podemos sentirnos demasiado llenos y letárgicos. ¡El objetivo es comer las porciones adecuadas para su cuerpo individual, lo que le permitirá sentirse saciado y lleno de energía!

3. Ningún alimento está prohibido:

Cuanto más comprenda los tamaños de las porciones que le funcionan, más comprenderá que no tiene que eliminar por completo o restringir los alimentos de su dieta. Está perfectamente bien disfrutar de alimentos con moderación que no necesariamente son la opción más nutritiva. Comprender y sentirse cómodo con el tamaño de las porciones le brinda la confianza y la claridad que necesita para encontrar un término medio feliz con su salud y bienestar.