

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Más es mejor... ¿Correcto?

Por Karen Massey, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Extensión del Condado Routt

El tamaño de las porciones se están haciendo cada vez más grandes. Usted puede ver este tipo de incremento en las porciones en restaurantes, supermercados e inclusive en nuestras propias casas.

¿Por qué están creciendo las porciones de alimentos y bebidas? Los dueños de restaurantes y productores de alimentos saben que los consumidores quieren cosas de valor. Esto, por lo general, significa volumen –entre más comida, mejor. Así, ¿es de más valor cuando usted añade 400 calorías a su comida al pedir el tamaño familiar por tan solo 50 centavos más? La respuesta es un rotundo “NO”. ¡Si se añadieran tan solo 100 calorías extras por día esto podría llevarnos a subir 4,5 kilogramos por año!

Algunas investigaciones demuestran que las porciones grandes incitan a la gente a comer y beber más. Estas calorías extras pueden orillarnos a subir de peso. Además, estas porciones grandes pueden distorsionar nuestra percepción de cómo debería de verse una porción normal. Durante el transcurso de los pasados 20 años, hemos llegado a acostumbrarnos a las porciones grandes. Durante todo este tiempo ha habido un dramático incremento en la obesidad de adultos y niños en los Estado Unidos. Las porciones grandes no son la única razón, pero ciertamente contribuyen en esta alarmante transformación.

Así como el tamaño de las porciones ha incrementado durante los últimos 20 años, así también ha subido la frecuencia con que salimos a comer. El comer fuera de casa era considerado un evento especial. Las grandes comidas en los restaurantes eran balanceadas con las comidas pequeñas consumidas en casa. Ahora, las ocupadas familias comen con una mayor frecuencia sus alimentos fuera de casa. A manera que el número de salidas al restaurante sube, la cantidad de comida ingerida también aumenta.

Se estima que un 17 por ciento de los niños de los EE.UU. entre los 2 y 19 años de edad están obesos. Los niños obesos tienen un mayor riesgo de desarrollar presión alta, colesterol alto y diabetes tipo 2.

2007-2009 NHANES, as reported by the Centers for Disease Control and Prevention, March 2010.

Consejos para el éxito:

- Prepare y coma la mayoría de sus comidas en casa. La tendencia a comer más se incrementa cuando comemos fuera.
- Cuando coman fuera, consideren dividir las comidas entre la familia. O, lleve la mitad de la comida a casa para comer después.



- Reemplace sus platos y tazones grandes con trastos más pequeños para que las porciones en su hogar sean más realistas.
- Enséñeles a los niños lo que es una ración, usando cucharas y tazas para medir para servir la comida en lugar de las cucharas tradicionales. Con el tiempo, todos aprenderán a notar la cantidad aproximada de lo que es una ración.
- Cuidado con el consumo automático de comida mientras estén viendo televisión. Apague la televisión durante la hora de la comida y enfóquese en disfrutar el tiempo con la familia.
- Coman más frutas y verduras y así no tendrá que preocuparse con el tamaño de las porciones. Las frutas y las verduras ocupan mucho espacio en el plato, sin añadir más calorías.

Tamaños de raciones para adultos de alimentos comunes

Pasta	½ taza, o el tamaño de ½ pelota de béisbol
Pan	1 rebanada
Fruta, entera	1 pieza entera, por ejemplo plátano, manzana, naranja
Fruta, enlatada	½ taza
Verdura, cocida	½ taza
Carne, pollo, pescado	85 g., el tamaño de un paquete de cartas para jugar

Huevo	1 huevo
Leche, yogurt	250 ml., ó 1 taza
Mantequilla, margarina	1 cucharada
Nueces	28-56 g., la cantidad de un medio puño
Queso	28 g., el tamaño de 2 dados

La ración para los niños de entre 1 y 2 años es de ¼ de una ración para adultos. Las raciones para los niños preescolares es de 1/3 de una ración para adultos. El hambre que sienten los niños es variable y podría cambiar de día a día, por esto, permítalos a los niños que pidan más si tuvieran hambre.

Hablemos:

Anime a sus niños a que “escuchen” sus cuerpos y que dejen de comer cuando se sientan satisfechos. Ofrézcale a su niño una variedad de alimentos saludables para probarlos y háblele de la importancia de aprender a comer alimentos variados, especialmente frutas y verduras. Deje que sus niños decidan cuánto comer a partir de un grupo de alimentos variados. Si el niño o la niña aún tuviera hambre, está bien que pida más. Disfrute de la hora de la comida con su hijo y sea paciente mientras él desarrolla sus hábitos de alimentación.

Receta para la salud:

Pasta oriental preparada con mantequilla de maní

Los niños disfrutan de seleccionar los ingredientes para cubrir la pasta

Ingredientes:

225 g de espagueti, cocinado

Salsa

¼ de taza de mantequilla de maní, cremosa

1/3 de taza de caldo de pollo, caliente

3 cucharadas de salsa de soya

2 cucharadas de vinagre de vino rojo

1 cucharada de aceite de canola

1 cucharada de azúcar

2 dientes de ajo, picados

Cubiertas

1 taza de zanahoria, rayada

¼ de taza de cebollinas verdes, rebanadas

1 taza de calabacitas o pepino, rayados o picados

½ taza de champiñones rebanados

1 taza de pollo, cocido y deshebrado

Ingredientes opcionales para dar sabores variados: barrita de dulce de menta machacada, canela en polvo o café instantáneo.

Indicaciones:

1. En una licuadora, combine la crema de maní, el caldo de pollo, la salsa de soya, vinagre, aceite, azúcar y ajo. Licue hasta que se mezclen bien.
2. Ponga la pasta cocida en la salsa
3. Sirva la pasta y permita que cada persona la cubra con las verduras y el pollo.

Sirve aproximadamente 4