



Diabetes: Learning About Serving and Portion Sizes

Diabetes: Información sobre el tamaño de las raciones y porciones

Raciones y porciones. ¿Cuál es la diferencia? Estos términos pueden prestarse a confusión. Pero aprender a medir correctamente el tamaño de las porciones puede ayudarle a calcular la cantidad de carbohidratos y otros alimentos que ingiere cada día y resultarle muy útil para controlar el peso.

Raciones y porciones

Se usan muchas palabras diferentes para describir las cantidades de comida. Si su proveedor de atención médica utiliza una palabra de cuyo significado usted no está seguro, no dude en preguntar. Esto podrá ayudarle a conocer la diferencia entre raciones y porciones.

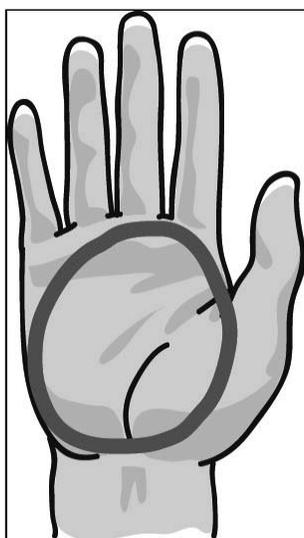
- **Una ración (“serving size”)** es una cantidad fija. Los fabricantes de alimentos utilizan este término para describir sus productos. Por ejemplo, la etiqueta en un paquete de cereales puede decir que 1 taza de cereales secos = 1 ración.
- **Una porción** es la cantidad de alimento que usted come o pone en el plato durante una comida. Por ejemplo, usted puede comer 2 tazas de cereales durante el desayuno.

Cómo usar la información sobre raciones (“servings”)

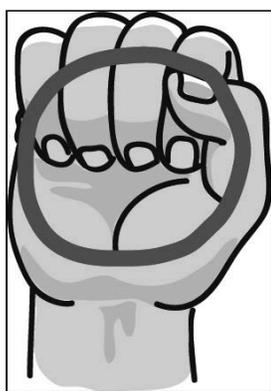
La porción que usted decida comer (tal como 2 tazas de cereal) puede ser mayor que el tamaño de una ración indicado en la etiqueta (1 taza de cereal). Por eso es útil medir o pesar los alimentos que va a comer. Puesto que los valores indicados en las etiquetas de los alimentos se basan en raciones, usted necesita saber cuántas raciones consume en cada comida.

Lleve cuenta de los tamaños de las raciones

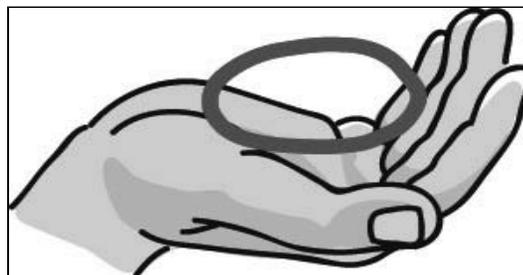
Cuando esté planeando comer un bocadito o una comida, recuerde el tamaño de las raciones. Si no tiene a mano tazas de medir o una balanza, hay maneras de calcular “a ojo” el tamaño de las raciones.



Onzas: 2 o 3 onzas es aproximadamente el tamaño de la palma de la mano.



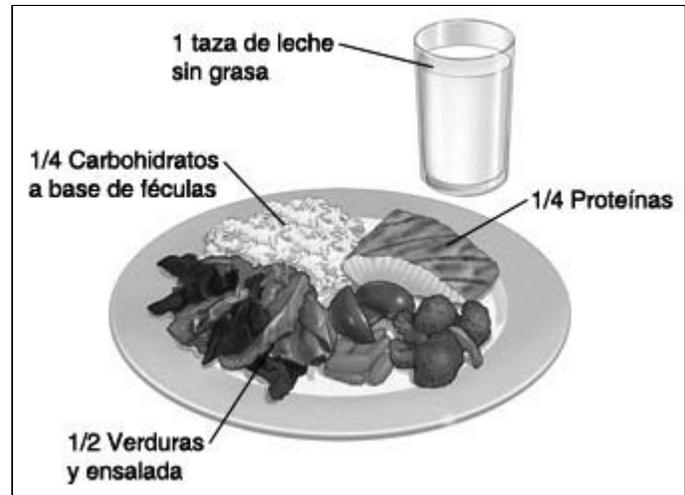
1 Taza: 1 taza (o una porción de tamaño intermedio) tiene aproximadamente el tamaño de un puño.



Media taza: Media taza es aproximadamente el tamaño de la cuenca de su mano.

Controle el tamaño de las porciones

Si le preocupa su peso, puede ser útil que reduzca el tamaño de las porciones. Puede comer más de una ración a la vez, pero para evitar comer demasiado en una comida, aprenda a controlar el tamaño de las porciones. Una porción es la cantidad de cada tipo de comida en su plato. Vea el diagrama como ejemplo de porciones bien equilibradas.



Una buena regla general: Dedique la mitad de su plato a verduras y ensalada verde. Divida la otra mitad entre proteínas y carbohidratos. La fruta es una buena selección para el postre.