

Noticias de Nutrición-Septiembre 2022: Tamaños y porciones: Cuánto debo comer?



Tamaños y Porciones:

A menudo se piensa que el término tamaño y porción significan lo mismo, sin embargo, no es así.

El tamaño es un estándar de medida para los alimentos. Significa el tamaño de alimento utilizado como referencia en la etiqueta nutricional de los alimentos o, la porción recomendada de alimento para ser consumido.

La porción es simple; es la cantidad de alimentos que consume que puede ser más o menos del tamaño recomendado.

La clave para comer sano es conocer y elegir la variedad y los tipos de alimentos adecuados, y comer las porciones correctas.

Lea la etiqueta de datos nutricionales en el empaque de los alimentos para identificar el tamaño o porción apropiado de ese alimento.

Usando las herramientas adecuadas para medir, reparta su comida en un plato y luego guarde el recipiente. Comer directamente de un paquete a menudo conduce a consumir más de lo recomendado. Intente usar platos y tazones más pequeños para que los tamaños de las porciones parezcan más grandes.

Cuántas Calorías necesito consumir?

Una caloría describe cuánta energía se libera cuando su cuerpo descompone los alimentos. Las calorías no indican si un alimento es nutritivo o no, sin embargo, el seguimiento de cuántas calorías ingieres le ayudará con hábitos alimenticios saludables.

Use las siguientes pautas dietéticas si tiene más de 60 años y desea mantener su peso actual:

- Mujeres-calorías por día:
 - No activa: 1,600
 - Moderadamente activa: 1,800
 - Activa: 2,000-2,200
- Hombres-calorías por día:
 - No activo: 2,000-2,200
 - Moderadamente activo: 2,200-2,400
 - Activo: 2,400-2,600

Recomendaciones para una alimentación saludable:

Haga pequeños cambios con el tiempo en las elecciones de alimentos más saludables. Comience con el cambio de bocadillos altos en calorías a bocadillos ricos en nutrientes como las zanahorias. Cambie los granos refinados por granos enteros. En lugar de bocadillos con sal o azúcares agregados, coma bocadillos sin sal o sin azúcar agregada, como nueces y frutas frescas o secas. Reduzca u omita las grasas saturadas y reemplácelas con grasas saludables como el aceite de oliva y el aguacate. ¡Mantenga los cambios simples para que pueda tener éxito!

Obtener los nutrientes adecuados que necesita y comer las cantidades correctas de alimentos es importante. A medida que envejece, a menudo necesita menos calorías, pero necesita más nutrientes, por lo tanto, comer alimentos saludables ricos en nutrientes en todos los grupos de alimentos es importante.