

\$entido común alimenticio

para la familia

Infórmese sobre
Food \$ense
(\$entido Común
Alimenticio) en
línea



<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

Conocimiento de porciones

Coma la cantidad de calorías que usted necesita

- Use la información sobre el tamaño de las porciones que aparece en Nutrition Facts (Datos de Nutrición) en los paquetes de alimentos. Esta información le ayudará a saber cuántas calorías hay en la cantidad que escoja.
- En las últimas décadas se han estado usando platos y tazones más grandes. Use platos y tazones de tamaño infantil para sus hijos pequeños.
- Permita que los niños se sirvan de los alimentos disponibles para la comida. No los fuerce ni los soborne para que coman todo lo que tienen en el plato.
- Pida porciones más pequeñas en restaurantes o pida un contenedor para llevar lo que no coma al mismo tiempo que pide su comida. Las investigaciones demuestran que las personas que piden un contenedor para sobras al empezar su comida tienden a comer menos.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño por Ración 1 cup/1 taza (228g)	
Servings Per Container/Porciones por Envase 2	
Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Calories/Calorías	260 Calories from Fat/Calorías de Grasa 120
% Daily Value*%/Valor Diario*	
Total Fat/Grasa Total	13g 20%
Saturated Fat/Grasa Saturada	5g 25%
Trans Fat/Grasa Trans	2g
Cholesterol/Colesterol	30mg 10%
Sodium/Sodio	600mg 26%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total	31g 11%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	0g 0%
Sugars/Azúcares	5g
Protein/Proteínas	5g
Vitamin A/Vitamina A	4%
Calcium/Calcio	15%
Vitamin C/Vitamina C	2%
Iron/Hierro	4%

Fuente de fotografía: FDA

Para obtener información y consejos para el manejo del dinero, la crianza de los hijos y otros problemas familiares, visite UW-Extension office:

<http://counties.uwex.edu>

¿Por qué es importante el conocimiento de las porciones?

Las investigaciones demuestran que cuando se les sirven porciones grandes de alimentos o bebidas, las personas tienen la tendencia a consumir más calorías. El consumo de más calorías de lo necesario puede resultar en aumento de peso.

Sírvase platos sanos

- Coma una variedad de frutas y verduras. Estos alimentos contienen muchas vitaminas y minerales. Coma verduras rojas, anaranjadas y verde oscuras a menudo.
- Elija cereales, panes, galletas, arroz, fideos y tallarines de 100% granos integrales.
- Lea la lista de ingredientes y escoja alimentos elaborados con granos integrales.
- Cambie a leche descremada o con poca grasa. Contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales de la leche entera, pero con menos grasas y calorías.
- Varíe sus fuentes de proteína. Coma frijoles, estos constituyen una fuente natural de fibra y proteínas.
- Escoja pescado y mariscos en vez de algunas carnes de vacuno y ave.
- Consuma porciones pequeñas de carne magra de res y aves.



Fuente de fotografía: USDA, Food and Nutrition

Fuente: A comer ¡para la buena salud!, <http://choosemyplate.gov/print-materials-ordering/DGbrochure-spanish.pdf>

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

La educación que proporciona el WNEP es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW-Extensión y organizaciones asociadas. Los cupones para alimentos pueden ayudar a promover una dieta sana. Para saber más sobre los cupones para alimentos, llame al <http://access.wisconsin.gov>.