

El Súpertamaño de América

¿Cómo han cambiado las porciones?

20 años atrás en un restaurante la porción de papas fritas a la Francesa era de 2 onzas y 210 calorías.

Hoy, una papas fritas a la francesa son cerca de 7 onzas y 610 calorías

¡Hoy necesitaría caminar 1 hora 10 minutos para poder quemar 400 calorías extras de las papas que ordeno!

20 AÑOS ATRÁS

210 calorías
2 onzas



HOY

610 calorías
7 onzas



Supertamaño – ¿Cual es el gran problema?

Puede ser bueno para su bolsillo pero no para su cintura...

- Las porciones se han hecho más grandes
- Las porciones son suficientes para dos o más personas.
- Las porciones más grandes a veces quieren decir cinturas más grandes y peso extra.
- 100 calorías extras al día quiere decir 10 libras de aumento en un año.

¿Quiere ver si puede reconocer la porción recomendada?

Aquí hay algunos modos para visualizar las cantidades de una porción.

- 1 Taza de cereal, leche, fruta, o vegetales = pelota de béisbol o el puño de una mujer
- ½ Taza = ½ pelota de béisbol
- 3 onzas de carne cocida = una baraja
- 1 cucharadita = la punta del pulgar
- 1 cucharada = 3 puntas de pulgar



¿Usted cae en el engaño de las porciones?

Esto causa que usted coma más de lo que piensa.

- ¿Usted come en frente de la televisión?
- ¿Usted se sirve en la mesa en uno tazón en lugar de un plato individual?
- ¿Usted se come toda la porción en un restaurante?
- ¿Usted tiene un recipiente con dulces en su casa?
- ¿Usted come de un paquete grande (por ejemplo de una bolsa de papitas fritas o un paquete grande de galletas)?



¿Quiere ver más ejemplos?



20 AÑOS ATRÁS

Hamburguesa Sencilla



280

calorías

10 gramos
de grasa

HOY

Hamburguesa Doble
con Queso Deluxe



1,020

calorías

65
gramos de grasa

Soda de 22-onzas



206

calorías

14
cucharaditas de
azúcar

Soda de 44-onzas



412

calorías

28
cucharaditas de
azúcar

Pizza de pepperoni
con corteza delgada



380

calorías

18
gramos de grasa

Meat-lover's pizza con corteza
rellena



1,086

calorías

58 gramos
de grasa

Papas fritas (1 onza)



140

calorías

7 gramos
de grasa

Papas fritas
(3 onzas)



490

calorías

25 gramos
de grasa

