



### Eligiendo porciones más saludables

Es muy probable que cuando usted haya salido a comer fuera haya notado lo grandes que son las porciones de alimentos, especialmente para niños. A veces llega su plato y hay comida suficiente para dos y hasta para tres personas.

En casa, a veces también se intenta hacer comer a los niños una cantidad excesiva, mayor de la que realmente necesitan.

Reducir el tamaño de las porciones puede ayudar a usted y a su familia a limitar el consumo de calorías. Para empezar sigue estos sencillos consejos:

- Coloque una porción pequeña en un plato más pequeño, así no se verá tan escaso
- Comparta una porción con un familiar o amigo.
- No le de a su hijo durante las comidas, bebidas de zumo de frutas o bebidas gaseosas, acostúmbrele a beber agua.
- Pida una pizza mediana en vez de una grande. Todos obtendrán el mismo número de pedazos que antes; sólo que son más pequeños.
- Reduzca el tamaño de las porciones del plato principal del almuerzo, esto le permitirá agregar más fruta y verdura para acompañar y le restará el total de calorías totales.

Empieza por servirles pequeñas porciones en las comidas y meriendas y deje que le pidan más.



Un estudio realizado en un establecimiento preescolar de Pensilvania, con 17 niños, observó que a mayor tamaño de la entrada, menos acompañamientos saludables comían los niños.

Uno de los problemas más comunes, es que los padres organizan la comida de sus hijos con un plato principal demasiado grande, porque les preocupa que se queden con hambre.



# Ayuntamiento de Málaga

## Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

Si un niño tiene la opción de comer gran cantidad de la entrada que más le gusta, lo hará hasta estar satisfecho. Cuando llegue al punto de saciedad, dejará de comer, y perderemos la oportunidad de acompañamientos saludables.

Los padres y los hermanos mayores les den el ejemplo a los más pequeños al elegir "snacks" saludables y consumir más acompañamientos nutritivos en las comidas.

*FUENTE: American Journal of Clinical Nutrition, online 28 de diciembre del 2011*

*Serving smaller age-appropriate entrée portions to children aged 3–5 y increases fruit and vegetable intake and reduces energy density and energy intake at lunch<sup>1–3</sup> Jennifer S Savage, Jennifer O Fisher, Michele Marini, and Leann L Birch. Am J Clin Nutr 2012;95:335*

\* <http://www.childrensfoodcampaign.net/>