

Si necesita perder peso, pida a su médico o su dietista de ayuda establecer un límite de calorías. Desea encontrar un límite que sea adecuado para usted sin sacrificar la nutrición. Esta carta, adaptada de la Asociación Americana del Corazón, puede dar una idea de cuántas porciones de cada tipo de alimento debe incluir si están recortando en calorías. Encontrar el límite de calorías que su doctor le recomienda a través de la fila superior. Luego mire esa columna para ver cuánto de cada grupo de alimentos puede tener y aún perder peso.

Porciones de alimentos con una dieta con restricción de calorías por día

Tipo de alimento	1.200 Calorías diarias totales	1.600 Calorías diarias totales	1.800 Calorías diarias totales
Carne magra, pescado, aves de corral	6 onzas, cocido	6 onzas, cocido	6 onzas, cocido
Huevos, todo	3 por semana	3 por semana	3 por semana
Verduras	4 porciones	4 porciones	4 porciones
Frutas	3 porciones	3 porciones	3 porciones
Panes, cereales, vegetales almidonados	3 porciones	4 porciones	6 porciones
Productos lácteos sin grasa o baja en grasa	2 porciones	3 porciones	3 porciones
Aceite o margarina	3 cdta.	4 cdta.	5 cdta.

Basado en información proporcionada por el sitio Web de la Asociación Americana de Diabetes, tamaño de las porciones es importante. Perder apenas 5-10 libras bajará el riesgo de diabetes. ¡Contar calorías es un buen lugar para empezar, pero el control de porciones es tan importante! No se siente mal y creo que tienes que perder mucho peso. Sólo tienes que perder 5-10 libras para reducir el riesgo para la diabetes. Si usted tiene diabetes, perder 5-10 libras puede ayudarle a conseguirlo.

- Ver cuánto come
- Decidir cuánto comer
- Reduzca el tamaño de la porción

Tamaños de porción

Mire la lista y compare a la siguiente de la Guía del tamaño de la porción. ¿Cómo se compara tu lista?

Aquí están algunas pautas de tamaño de la porción:

- Carne, pescado, aves de corral: 3 onzas (aproximadamente el tamaño de la palma de la mano)
- Queso: 1 onza (aproximadamente el tamaño de su pulgar)
- Leche, yogur, vegetales frescos, 1 taza (aproximadamente el tamaño de una pelota de tenis)
- Pan — una rebanada
- Arroz o pasta cocida — Copa 1/3
- Patata o maíz, 1/2 taza
- Cereales en seco: 3/4 taza

Usted puede encontrar que sus porciones son mucho mayores. ¡Si es así, es hora de hacer un cambio! Comience utilizando medición tazas y cucharas para servir la comida. Después de un tiempo, usted podrá "globo ocular" a la cantidad.

- ¿Son el tamaño de las porciones demasiado grandes?
- ¿Se comen suficientes verduras?
- ¿Está usted comiendo demasiada carne?