

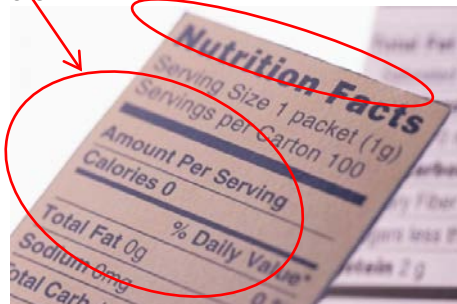


¿Por qué debemos “comer porciones más pequeñas”?

- Al comer porciones más pequeñas consume sólo las calorías que necesita y evita comer demasiado.
- Si ordena una porción gigante (“supersized”) es más probable que coma y beba más.

¿Cómo Usar las Etiquetas (panel) de Nutrición?

- Verifique la etiqueta de nutrición para saber más sobre lo que contiene el alimento empacado.
- Esta área muestra el número de porciones en un envase o paquete.
- Esta área muestra la información de nutrición por porción.



Consejos para Comer Porciones Más Pequeñas

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

- Ponga la cantidad apropiada de comida en el plato de cada persona y deje el platón de servir en la cocina.
- Coma su cena junto con toda la familia
- Cene sentado/a en la mesa y con la TV apagada.
- En los restaurantes, pida que la mitad de la orden sea para llevar.
- En los restaurantes, comparta una comida con alguien más.
- Mida la cantidad de comida que su niño necesita usando la figura de la derecha.
- Divida los paquetes grandes para hacer bolsitas más pequeñas de una sola porción.
- Verifique la etiqueta de nutrición y consuma la cantidad indicada para una porción.



Aviso para los adultos que preparan comidas para niños: Use la mano de su niño(a) para medir los tamaños de las porciones.