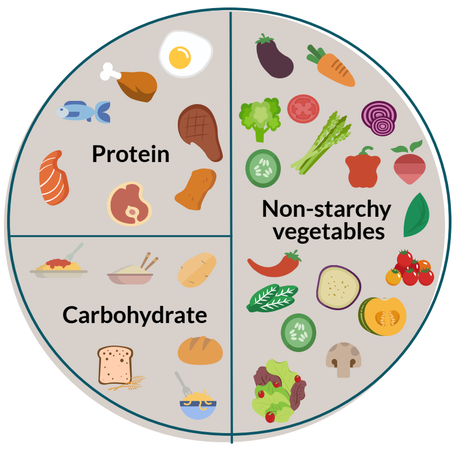
PEDALL
The Pediatric Dietary Intervention for Children with ALL

Porciones

Una porción de alimento se refiere a la cantidad de alimento a ser consumido en un tiempo en particular. La porción del alimento puede variar por diferentes factores como nivel de hambre, ánimo, ocasión, y cantidad de alimento que está disponible en el momento de comer. Cuando hay grandes cantidades de alimentos disponibles a la hora de la comida o la merienda, es más probable que se consuman porciones más grandes, especialmente en caso de aumento de hambre durante tratamiento. Reducir las porciones de comida en las comidas y refigerio tiene un papel importante previniendo ganar peso no deseado.

Consejos para reducir el tamaño de las porciones:

- **Evitar comer directamente el alimento de los paquetes. En cambio, verter la porción del alimento sobre un recipiente y colocar el paquete lejos. Use la información nutricional para ayudarlo a determinar una cantidad apropiada.**



- **Seguir el método de Mi plato cuando arreglando su lámina. Si conseguir segundos, reemplazar verdura porciones primero. Si aún hambriento después a segundo servicio de verduras, agregar más proteína**

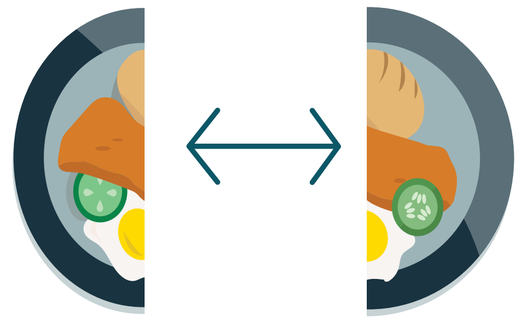
- **Espere de 15 a 20 minutos después de comer antes de obtener un segundo para permitir que se establezcan sentimientos de saciedad y satisfacción. Si espera entre porciones, puede darse cuenta de que en realidad todavía no tiene hambre.**

- **Busque opciones pequeñas o medianas en los restaurantes. Evite las opciones de tamaño grande, extra grande o económico a menos que se divida entre varias personas.**

- **Apague los dispositivos electrónicos y otras distracciones durante la comida y la merienda para evitar comer en exceso sin sentido.**

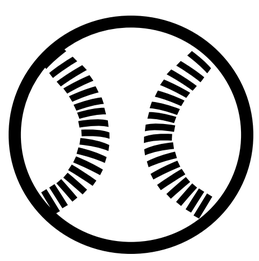
- **Practique los principios de la alimentación consciente disminuyendo el ritmo de la comida. Deje el tenedor entre bocados para tomarse el tiempo de saborear el sabor de su comida. Tómese el tiempo para verificar las señales de hambre y saciedad consultando la escala del hambre para evitar comer más allá de la saciedad.**

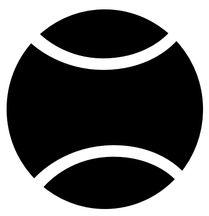
- **Cuando coma en restaurante u ordene afuera, divida una entrada entre dos personas o divida en dos las comidas.**

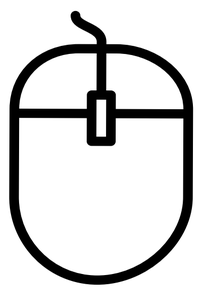


- **Lleve refrigerios saludables de alimentos integrales cuando esté fuera de casa para reducir la tentación de obtener comida rápida o comida preparada cuando tenga hambre. Distribuya alimentos como frutos secos o cereales integrales como galletas saladas, en bolsas individuales más pequeñas para llevar porciones mas pequenas contigo. ¡Las frutas como los plátanos y las naranjas son excelentes refrigerios para llevar debido a sus envoltorios naturales!**

Comparación de medidas con objetos cotidianos puede ayudarlo a visualizar el tamaño de las porciones de alimentos cuando las herramientas de medición no están disponibles.

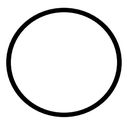
1 taza = una pelota de baseball 

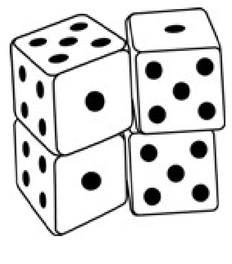
3/4 taza = una pelota de tennis 

1/2 taza = un raton de computadora 

3 onzas de carne = una cubierta/baraja de cartas

1 cucharada sopera = un pulgar adulto desde el nudillo hasta la punta más fina

2 cucharadas soperas = una pelota de ping-pong 

1 onza de queso, nueces, semillas o fruta seca = 4 dados 

Cantidad sugerida de porciones diarias según la edad

4 – 8 años	Leche y productos lácteos (¾ taza de leche o yogur, ¾ oz de queso)	**4**
	Carne y otras proteínas (1 onza de carnes, 4 - 5 cucharadas de frijoles o nueces, 1 huevo)	**2**
	Granos (1 rebanada de pan, ½ bagel, ½ taza de cereal o pasta	**6**
	Verduras (¼ – ½ cup)	**2**
	Frutas (¼ – ½ taza de fruta, ½ - 1 fruta pequeña, ½ taza de jugo o bayas)	**2**
	Grasas y aceites (1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite)	**3**
8 – 12 años	Leche y productos lácteos (1 taza de leche o yogur, 1 oz de queso)	**2 – 3**
	Carne y otras proteínas (1 onza de carnes, 4 - 5 cucharadas de frijoles o nueces, 1 huevo)	**2**
	Granos (1 rebanada de pan, ½ bagel, ½ taza de cereal o pasta	**6**
	Verduras (½ cup)	**3**
	Frutas (½ taza de fruta, 1 fruta pequeña, ½ taza de jugo o bayas)	**2 – 3**
	Grasas y aceites (1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite)	**3**
12 – 18 años	Leche y productos lácteos (1 taza de leche o yogur, 1 oz de queso)	**3**
	Carne y otras proteínas (1 onza de carnes, 4 - 5 cucharadas de frijoles o nueces, 1 huevo)	**5 – 6**
	Granos (1 rebanada de pan, ½ bagel, ½ taza de cereal o pasta	**6 – 8**
	Verduras (½ cup)	**5 – 6**
	Frutas (½ taza de fruta, 1 fruta pequeña, ½ taza de jugo o bayas)	**3 – 4**
	Grasas y aceites (1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite)	**5 – 6**

Academy of Nutrition and Dietetics Pediatric Care Manual . (n.d.). Retrieved 2022, from https://www.nutritioncaremanual.org/pediatric-nutrition-care.