

Unidad 5 Porciones: Extensión para los padres

Hola, soy Shanita de la Oficina de Salud Pública del Condado de Montgomery.

En la unidad 5 de nuestro 123 a Healthy Me, les presentamos a los niños los tamaños de las porciones. Muchas veces, tendemos a servirnos porciones grandes de nuestros alimentos preferidos y menos de aquellos que no nos gustan tanto. En la mayoría de los menús, el énfasis está en la carne pero no tanto en las verduras.

Una comida equilibrada incluye porciones razonables. Piense en su plato como un círculo con secciones. Una sección es para los granos, como pan integral o arroz integral. La porción para esto es casi el tamaño de su palma, que es aproximadamente 1 taza para el adulto promedio.

Otra sección del plato es para las proteínas. Por supuesto, esto incluye carne pero también incluye frijoles, frutos secos y tofu. Les enseñamos a los niños que la porción para esta sección es aproximadamente el tamaño de la otra palma. Para los adultos, esto es aproximadamente 4 oz. de carne o el tamaño de un mazo de naipes.

Las últimas dos secciones en el plato son para las frutas y verduras. Juntas ocupan la mitad del plato. Les enseñamos a los niños que esto correspondería a la cantidad que se puede abarcar con todos nuestros dedos.

Al contrario de cómo se publicitan la mayoría de las comidas, las frutas y verduras deberían ser las estrellas del espectáculo.

Eche un vistazo al folleto que hemos proporcionado y úselo como una guía para reforzar el concepto de porciones para sus hijos. Como actividad, marque el contorno de las manos de su hijo/a y pídale que coloree las distintas secciones de la mano para representar los cuatro grupos de alimentos en el plato.

Una palma se debe colorear de naranja para representar granos enteros. La otra palma se debe colorear de violeta para representar proteínas. Juntos, los dedos se pueden colorear de rojo y verde para representar las frutas y verduras.

Corte el dibujo de las manos, péguelo en la parte de abajo de un plato de cartón y úselo como un recordatorio visual para que su hijo/a sepa cuál es el tamaño de porción adecuado para él/ella.

Una alternativa para esta actividad sería pedirle a su hijo/a que coloree sus propias manos con pintura para dedos. Sus manos y dedos se deben colorear con el mismo patrón que el de la actividad con el dibujo de las manos recortadas, representando los cuatro grupos de alimentos.

Algo que puede decir para recordarle a su hijo/a los tamaños de las porciones es esto: mis manos son el tamaño correcto para mí, y tus manos son el tamaño correcto para ti.

Recuerden siempre: manténgase sanos, diviértanse y permanezcan seguros.