

Tamaños de las porciones: ¿Cuánto es demasiado?

Por Teddi Dineley Johnson

¿Tiene los ojos más grandes que el estómago? Esto ocurre en la mayoría de las personas actualmente debido a que la distorsión de porciones está en auge.

Despro-porción

Desde mediados de la década de los setenta, los restaurantes han estado sirviendo porciones de comida cada vez más grandes. Los consumidores, con un rasgo tan americano como el pastel de manzana, han sido entrenados para comer lo que les pongan delante, incluido todo el pastel de manzana si se les sirve como una gran porción.

Pero la distorsión de porciones no se limita a restaurantes ni establecimientos de comida rápida.

Todos los elementos relacionados con alimentos se han agrandado en los últimos 30 años, desde los moldes para panecillos y pizzas de los armarios de cocina hasta los portavasos del automóvil, los cuales han aumentado de tamaño para que quepan los vasos de refrescos súper grandes. Incluso las recetas de los libros de cocina se han alterado para producir porciones más grandes que las recetas idénticas impresas en los mismos libros hace 30 años o más.

“Los ojos se acostumbran a porciones más grandes, y uno se acostumbra a esto,” indica Dawn Jackson Blatner, RD, portavoz de la Asociación Estadounidense de Dietética (American Dietetic Association). Con el tiempo, las porciones más grandes nos parecen normales, informa Blatner.

Y otro dato: Los platos han aumentado de tamaño. Cualquier persona que haya heredado porcelana de la bisabuela puede decirnos lo difícil que es apilar espaguetis en esos platos diminutos.

Los estudios demuestran que el aumento del tamaño de las porciones probablemente contribuye a la expansión de los talles en los Estados Unidos,

los cuales han aumentado junto con los tamaños de las porciones en la década del setenta.

Para tener una idea de la forma en que los tamaños de las porciones han aumentado, haga el cuestionario sobre distorsión de porciones del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute) en Internet. Probablemente le sorprenda saber que la rosquilla de seis pulgadas y 350 calorías que comió esta mañana hubiera sido tres pulgadas más pequeña en 1986 y de apenas 140 calorías. Lo mismo ocurre con las 610 calorías de la porción de 6.9 onzas de papas fritas de comida rápida en el almuerzo.

Hace diez años, 2.4 onzas de papas fritas le hubieran parecido normales y sus 210 calorías le hubieran llenado lo suficiente. Además, la hamburguesa con queso de hace 20 años únicamente tenía 333 calorías. ¿Y la hamburguesa con queso de hoy? Tiene cerca de 600. Todavía no es la hora de la cena y usted ya ha consumido 777 calorías más de las que hubiera obtenido de esos tres mismos alimentos en 1986.

Por lo tanto, ¿de qué manera acostumbra a los ojos a reconocer porciones razonables cuando las ve?

Los nutricionistas recomiendan el uso de pistas visuales. Por ejemplo, intente imaginar su comida como un plato de picnic con tres compartimentos. Un cuarto del plato de picnic sería de granos integrales, como pan integral, pasta integral o arroz integral. Otro cuarto procedería de proteínas magras, como pollo, pavo, pescado o leche descremada. La mitad del plato de picnic sería de frutas y verduras.

Incluso aunque las medidas no sean exactas, “pero la comida está proporcionada de dicha manera, será muy baja en calorías,” indica Blatner, “y será un buena pista visual práctica para cambiar el comportamiento.”

Utilice pistas visuales

La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) ofrece pistas visuales adicionales que pueden aliviar la presión de la distorsión de porciones. Por ejemplo, la cantidad de carne recomendada como parte de una comida saludable es de 3 a 4 onzas, el mismo tamaño de una baraja de naipes. Una porción adecuada de mantequilla de maní es de alrededor del tamaño de una pelota de ping pong. ¿Piensa comer pasta esta noche? Visualice una pelota de tenis y sirva una porción de linguine de ese tamaño. ¿Queso? Visualice cuatro dados antes de cortar el queso cheddar fuerte.

Si cena afuera esta noche, el National Heart, Lung and Blood Institute ofrece una práctica tarjeta del tamaño de porciones por Internet. Simplemente imprima, plastifique y coloque la tarjeta en su mon-



edero o bolsillo para que le ayude a visualizar los tamaños de porciones cuando esté fuera.

Recursos

Para obtener más información:

Cuestionario de distorsión de porciones

<http://hp2010.nhlbihin.net/portion>

Tarjeta de tamaño de porciones

<http://hp2010.nhlbihin.net/portion/servingcard7.pdf>

Cómo comer correctamente

www.cancer.org

www.eatright.org

www.nhlbi.nih.gov

www.mypyramid.gov

¿Sabía usted?

Reduzca el tamaño de la cuchara de servir

La cantidad que come puede estar relacionada directamente con el tamaño de la cuchara que utiliza para servirse.

En un experimento reciente en el que se utilizó un tazón de dulces sin límites, el investigador de obesidad Andrew Geier de la Universidad de Pennsylvania demostró que la mayoría de las personas comen la cantidad que cabe en el utensilio para servir proporcionado. Si es una cuchara grande, la cargan y la denominan una porción. Se aplica lo mismo para las cucharas de cuarto de taza. El fenómeno, denominado ‘enfoque de unidad,’ es la tendencia a creer que una única unidad de alimento es la cantidad correcta.

“El ambiente que nos rodea tiene un impacto crucial en la cantidad que comemos,” afirma Geier.

