



MI MANO, MIS PORCIONES

Empieza un nuevo año y probablemente uno de los propósitos que tengan como familia, es cuidar más la alimentación de todos. Así como es importante cuidar la calidad de lo que comemos, es igual de importante la cantidad de estos, ya que, esto representará las calorías que permitirán el mantenimiento de un peso saludable para los más pequeños de la casa. Las calorías necesarias para cada uno dependen de su edad, peso, estatura, nivel de actividad, etc., por lo que, el tamaño de las porciones también será diferente para cada integrante de la familia.

Una porción es la cantidad de alimento que se come en determinado momento, es decir, es la cantidad de comida que le das de comer a tu pequeño, o la que el/ella decide comer. La mejor manera de conocer las cantidades de alimentos es con tazas o cucharas medidoras o con la báscula para pesar los alimentos, pero esto puede no ser tan práctico. Es por eso que han surgido otras técnicas para medir las porciones que se tienen que consumir, como el uso de las manos como referencia para demostrar una porción similar a la recomendada. En este artículo te explicaremos más sobre esta técnica para que puedas emplearla a la hora de darle de comer a tu pequeño y así, se puedan medir las porciones que necesita comer de una manera más sencilla y práctica.

El tamaño de la porción recomendada de la mayoría de las frutas y verduras es de $\frac{1}{2}$ taza, es decir, 1 mano ahuecada; por lo que para otras frutas como la papaya, melón y sandía que la porción es de 1 taza, a lo que equivalen 2 manos ahuecadas. De leguminosas se utiliza 1 mano ahuecada que significa $\frac{1}{2}$ taza y para alimentos de origen animal (pescado, pollo, carne) $\frac{1}{2}$ palma de la mano significan 30 g de alimento cocido. En cuanto a los lácteos, que son alimentos de suma importancia para la salud de los niños, 1 puño cerrado de leche y yogurt equivale a 1 taza y 2 pulgares juntos son 30 g de queso Oaxaca, queso panela o queso fresco. Al igual que en las leguminosas, de cereales como pasta y arroz se toma como equivalente de $\frac{1}{2}$ taza a 1 mano ahuecada.

En cuanto al tema de azúcares, 1 pulgar equivale a 2 cucharaditas de azúcar, miel, mermeladas y leche en polvo sabor chocolate. Dentro de las grasas, $\frac{1}{2}$ pulgar es 1 cucharadita de cualquier tipo de aceite, mayonesa, mantequilla, margarina y aderezo; además 1 palma de la mano se usa de equivalencia de la porción de aguacate que es de $\frac{3}{1}$ de pieza.

Como puedes ver, tu mano puede ser la guía para poder medir las porciones que tus pequeños necesitan consumir, sin la necesidad de usar un utensilio adicional. Recuerda que comer las porciones adecuadas permitirá que tus niños mantengan un peso saludable, una ingesta equilibrada de nutrimentos esenciales y contribuirá a una mejor gestión de su apetito; consecuentemente esto permitirá a tu pequeños a comprender las porciones recomendadas para que ellos adopten hábitos saludables a largo plazo.

• Referencia bibliográfica: Bonvecchio A et al. Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana [Internet]. México: Academia Nacional de Medicina; 2015 [citado 10 enero 2023]. Disponible en: <https://www.entrenadorenlinea.com/certificaciones/nutricion/modulo1/lectura1.pdf#page=88>