

PORCIONES

CONTROLA TUS PORCIONES

Un alimento "Bueno" en mucha cantidad puede llegar a ser "Malo". Por ejemplo, la pechuga de pollo es buena, porque es alta en proteína y controla el apetito, entre otras cosas, pero si la comes en exceso ¡No! Porque ese excedente de calorías, que el cuerpo no necesita, se va a depositar en forma de grasa.

Cálculo

Tan fácil como medirlas por la dimensión de tu mano.

1 Proteínas: Del tamaño de la palma de tu mano sin incluir los dedos. Tomando en cuenta el grosor.

2 Carbohidratos: Lo que quepa dentro de tu puño cerrado con los dedos juntos.

3 Vegetales crudos: Del tamaño de tus manos juntas y abiertas.

4 Grasa: Del tamaño de tu dedo pulgar. Opciones: aceite de oliva, nueces (entre 7 y 10 unidades). Aguacate o palta entre 120-150 grs.

