

RESPUESTAS: DISTORSIÓN DE PORCIONES

Los tamaños de porción, la cantidad de comida que consumimos como una comida o bocadillo, ha aumentado al paso de los años. Sin embargo, los tamaños estándar de porción a los que frecuentemente se hace alusión son mucho más pequeños. Vea qué tan bueno es usted para calcular porciones, y también vea cuánto han crecido con el tiempo nuestras porciones típicas.

1. Una porción oficial de carne cocida es de tres onzas. Una buena manera de calcular esta porción sería tener en mente que es aproximadamente del tamaño de:

- a. Un juego de naipes
- b. Una novela de pasta blanda
- c. Un videocasete

2. ¿Hasta cuántas veces es más grande la porción típica de pasta en comparación con la porción gubernamental "oficial" de ½ taza?

- a. Dos veces
- b. Tres veces
- c. Cuatro veces
- d. Cinco veces

3. Hace veinte años, la típica hamburguesa con queso tenía unas 335 calorías. ¿Hoy, cuántas calorías contiene la hamburguesa con queso típica?

- a. 350
- b. 450
- c. 600
- d. 900

4. Si usted quisiera una onza de queso como bocadillo, el pedazo sería más o menos del mismo tamaño que:

- a. Una cartera de cerillos
- b. La palma de su mano
- c. Su dedo pulgar
- d. Una barra de mantequilla

5. La porción oficial de papas fritas a tiene 200 calorías. ¿Cuántas calorías hay en la típica orden "grande" de papas fritas?

- a. 325
- b. 400
- c. 500
- d. 625

6. La pizza ya no es solamente una base con salsa y queso. Está repleta de carnes y quesos, incluso algo de queso adicional en la base. Una porción "oficial" es una rebanada de pizza con queso que contiene unas 250 calorías. ¿Cómo cuántas calorías habrá en una rebanada de pizza "súper cargada" con carne y queso?

- a. 300
- b. 350
- c. 400
- d. 450

7. Una caja pequeña de palomitas de maíz sin mantequilla en el cine costaba poco menos de 300 calorías. ¿Cuántas habrá en la cubeta grande de palomitas con mantequilla?

- a. 400
- b. 500
- c. 600
- d. 800
- e. más de 1,000

8. Una galleta sándwich pequeña tiene unas 50 calorías. Si usted come una galleta grande con chispas de chocolate de la panadería en el centro comercial, habrá comido el equivalente en calorías de ¿cuántas galletitas sándwich?

- a. 2
- b. 4
- c. 6
- d. 8

9. Algunos trucos que se ha demostrado que funcionan para controlar el tamaño de sus porciones son:

- a. Usar platos más pequeños.
- b. Beber de vasos altos y delgados, en lugar de bajos y anchos.
- c. Comer con una cucharita en lugar de una cuchara sopera
- d. Comer alimentos de un solo color.
- e. Todos los anteriores.