



U.S. Department of
Health and Human
Services



National Institutes
of Health

Aumento de las porciones

**¿Sabe cómo han cambiado las porciones
en los últimos veinte años?**

Iniciativa de Educación sobre la Obesidad del
National Heart, Lung, and Blood Institute



En los 80

Hoy



6.5 oz. = 85 calorías



20 oz. soda = 250 calorías

**165 calorías más que la porción de hace
veinte años**

Distorsión de las porciones

Adivine cuánto tiempo tiene que trabajar en el jardín para poder quemar esas 165 calorías adicionales:

- a) **1 hora y media**
- b) **50 minutos**
- c) **35 minutos**



*Si trabaja en el jardín durante 35 minutos, quemará alrededor de 165 calorías.**

*Basado en una persona que pesa 160 libras

En los 80

Hoy



Un bagel de 3 pulgadas de diámetro = 140 calorías



Un bagel de 6 pulgadas = 350 calorías;
210 calorías más que hace veinte años

Distorsión de las porciones

Adivine cuánto tiempo tiene que pasar rastrillando hojas en el patio para poder quemar esas 210 calorías adicionales:

- a) **50 minutos**
- b) **1 hora y media**
- c) **2 horas**

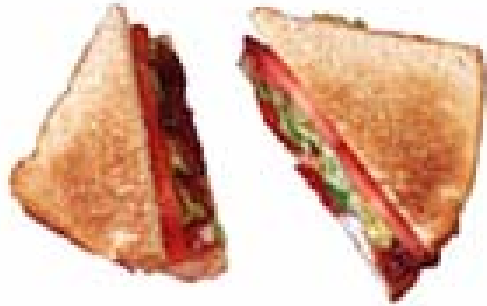


*Si rastrilla las hojas durante 50 minutos, quemará las 210 calorías adicionales.**

*Basado en una persona que pesa 130 libras

1980s

Hoy



Un sándwich de pavo de
6,9 onzas = 320 calorías



Un sándwich de pavo de 10 pulgadas =
820 calorías. **500 calorías más que la
porción de hace 20 años**

Distorsión de las porciones

Adivine cuánto tiempo tiene que andar en bicicleta para poder quemar esas 500 calorías adicionales:

- a) **45 minutos**
- b) **1 hora y 25 minutos**
- c) **2 horas y 15 minutos**



*Si sale a andar en bicicleta durante 1 hora y 25 minutos, quemará alrededor de 500 calorías. **

*Basado en una persona que pesa 160 libras

En los 80

Hoy



1 taza de espaguetis con salsa y
3 albóndigas pequeñas = 500
calorías



La porción de espaguetis con albóndigas (2
tazas de fideos con salsa y 3 albóndigas
grandes) = 1,025 calorías; es decir,
**525 calorías más que la porción de hace
20 años.**

Distorsión de las porciones

Adivine cuánto tiempo tiene que limpiar la casa para poder quemar estas 525 calorías adicionales:

- a) 1 hora y 25 min.
- b) 2 horas
- c) 2 horas y 35 min.



*Si limpia su casa durante 2 horas y 35 minutos, quemará alrededor de 525 calorías.**

*Basado en una persona que pesa 130 libras

“Una porción “grande” en un restaurante de “comida rápida”, por ejemplo, una hamburguesa doble con queso, papas fritas, refresco y postre, puede tener 2200 calorías; es decir, necesitaría correr toda una maratón para poder quemar esas calorías. Una maratón equivale a correr 26,2 millas ó 44,3 kilómetros.

Ebbeling CB, Pawlak DB,
Ludwig DS.
*Childhood obesity: public
health crisis, common
sense cure.*
Lancet 2002; 360: 473-82.

