



Las Pequeñas Bocados Suman Grandes Calorías

“Raras veces como postre.”

“Yo nunca como entre comidas.”

“Casi todo lo que como es bajo en grasa.”

Ha escuchado (o quizás dice!) estos comentarios, y entonces se preguntan “Pero, por qué estoy subiendo de peso?”

Para contestar esa pregunta frecuentemente tenemos que observar muy de cerca aquellos “pequeños” bocados de comida que nosotros podríamos no considerar o pasar por alto a lo largo de nuestro día. Por ejemplo:

Bocado 1

Un cuarto de taza de jugo de naranja es dejado en el cartón (envase). Por qué no se lo termina, de acuerdo?
Calorías: 26

Bocado 2

Dos cucharadas soperas de fruity loops son dejadas en el tazón de su hijo. Usted se las come antes de poner el tazón en el fregadero.
Calorías: 50

Bocado 3

Usted adiciona dos cucharadas cafeteras de azúcar a su café de en la mañana.
Calorías: 31

Bocado 4

Usted toma sólo una pequeña “muestra” del pastel que sobro. Bien, quizás una segunda “rebanadita” estaría muy bien también!
Calorías: 73

Bocado 5

Ay! Usted se olvidó pedirles no poner mayonesa a la hamburguesa este mediodía.
Calorías: 100

Bocado 6

Adicione dos pastillas de menta. Usted también olvidó pedirles no poner cebolla! Lo mejor es tomar una o dos pastillas para su aliento, sólo por si acaso.
Calorías: 200

Bocado 7

Usted está viendo la TV y tiene un poco de sed. Oh, un refresco de cola suena bien!
Calorías: 140

Bocado 8

Mientras usted está en la cocina ve algunos chips (papas fritas) y decide comer algunos. Qué tiene de malo, es sólo un pequeño puñado y no parece que se estuviera comiendo la bolsa completa!
Calorías: 105

Bocado 9

Queso en una galleta en la tienda de abarrotes. Después de todo es sólo una pequeña prueba.
Calorías: 55

Bocado 10

En el mostrador de chequeo, usted ve refrescos en el refrigerador y coge uno.
Calorías: 140

Bocado 11

Dos cucharadas soperas de macarrones y queso. Usted lo prueba cuando cocina para estar seguro(o) de que sabe bien.
Calorías: 54

Bocado 12

Un cuarto de taza de macarrones y queso. Hay una pequeña cantidad sobrante. No tiene sentido refrigerar solamente un cuarto de taza. Usted no quiere tirarlo, entonces se lo come.
Calorías: 108

La Cantidad Total de

“Extra” Calorías En El Día: 902

Si estas extra calorías son comidas diariamente, puede ser posible que aumente más de una libra a la semana! En promedio, 3,500 calorías adicionales arriba de las necesidades de su cuerpo lo pueden conducir a aumentar una libra de peso.

Si usted ha estado aumentando “misteriosas” libras, considere tomar en cuenta las calorías en aquellos “pequeños” bocados!



Adaptado por:
Stephany Parker, MS, CNEP Nutritionist
Oklahoma Cooperative Extension Service

Adaptado de: Food Talk, August 1997
Alice Henneman, MS, RD, LMNT, Extension Educator
University of Nebraska Cooperative Extension in Lancaster County

Oklahoma State University, U.S. Department of Agriculture, State and Local Governments cooperating. Oklahoma Cooperative Extension Service offers its programs to all eligible persons regardless of race, color, national origin, religion, sex, age or disability and is an Equal Opportunity Employer.

Food Stamp Nutrition Education Program Discrimination Statement: In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discrimination on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs, or disability.