

El tamaño de las porciones desde una perspectiva real

Cambios en el tamaño de la porción

Lo que se considera una “porción” ha cambiado para algunos alimentos a través de las décadas desde que se creó la etiqueta de información nutricional original. De modo que algunos tamaños de las porciones se actualizaron para reflejar de manera más realista cuánto comen las personas a la vez.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN ORIGINAL PARA HELADO: 1/2 TAZA



NUEVO TAMAÑO DE LA PORCIÓN PARA HELADO: 2/3 DE TAZA



El empaque influye en las porciones

El tamaño del empaque a menudo influye en cuánto comen y beben las personas de una vez. Para los refrescos, tanto la botella de 12 onzas como la 20 onzas serán etiquetadas como una porción, pues es común que una persona beba la cantidad completa de cualquiera de estos envases de una vez.

1 PORCIÓN POR BOTELLA PARA CUALQUIER TAMAÑO

