

CUANDO TERMINES DE LEER Y LO PRACTICAS, YA NO SERÁS LA MISMA PERSONA. GARANTIZADO 100%

No porque tengas que hacerlo perfecto. Porque durante 30 días vas a observar, practicar y aprender. Si mejoras aunque sea una parte de tu alimentación, tu movimiento, tu atención o tus decisiones, ya habrás cambiado algo real.

GUÍA FAMILIAR DE PORCIONES · 30 DÍAS

Aprender a comer en porciones razonables sin pasar hambre y sin obsesionarse.

Lee. Practica. Registra. Aprende. Continúa.

GUÍA FAMILIAR DE PORCIONES · 30 DÍAS

Aprender a comer en porciones sin pasar hambre y sin obsesionarse

PARA TODA LA FAMILIA

Os recomiendo hacer esto durante 30 días, no como una dieta de castigo, sino como un aprendizaje familiar. La idea es que aprendáis cuánto es una porción razonable, que dejéis de comer directamente de bolsas o fuentes y que poco a poco ya no necesitéis pesar la comida. **No busquéis comer lo mínimo: buscad comer mejor, en cantidades razonables y de una forma que podáis mantener.**

MI CONSEJO DIRECTO

Durante las primeras 2–4 semanas: pesad únicamente los alimentos que son fáciles de servir en exceso —arroz, pasta, avena, frutos secos, pan, aceite, patata y algunas proteínas—. Servid la comida en el plato antes de empezar, comed despacio y no repitáis automáticamente. Esperad unos minutos y preguntaros si realmente seguís teniendo hambre.

Para los menores: quiero exactamente el mismo ambiente familiar: comida real, agua, horarios ordenados, nada de señalarla ni obre su cuerpo. No debe competir con los adultos ni recibir automáticamente las mismas cantidades que ellos. Está creciendo. Para ella utilizad principalmente la estructura del plato, una primera porción moderada y la señal de hambre/saciedad. **El objetivo es que aprenda una relación normal con la comida, no que tenga miedo de comer.**

PORCIONES DE APRENDIZAJE PARA LOS ADULTOS

ALIMENTO	PORCIÓN ORIENTATIVA	CÓMO USARLA
Frutos secos	20–30 g	Servir en cuenco. Nunca comer directamente de la bolsa.
Arroz	50–70 g en crudo	45–50 g puede ser una porción pequeña. Completar con verduras y proteína.
Pasta integral	60–80 g en crudo	Medir antes de cocinar; acompañar con verduras y proteína.
Avena integral	30–50 g en seco	Cocida o remojada según preparación.
Pan integral	40–60 g	Servir la cantidad antes de sentarse a comer.
Patata / boniato	150–250 g	Cocido, asado o air fryer; evitar convertir la fritura en rutina.
Aceite de oliva	5–10 g por comida	Medir con cucharita al principio; no verter sin control.
Pollo / pavo / pescado	120–180 g aprox.	Referencia adulta; ajustar a hambre, actividad y resto del plato.
Huevos	1–2 unidades	No hace falta pesarlos.
Legumbres	150–200 g cocidas	Pueden formar parte del plato principal con verduras.
Verduras	No hace falta pesar	Intentar que ocupen aproximadamente la mitad del plato.
Fruta entera	1 pieza por toma	Como referencia práctica: 1–2 tomas al día; mejor entera que en zumo.

NO HACE FALTA PESAR TODO

½ plato verduras · ¼ proteína · ¼ carbohidrato. Esta es la referencia visual que quiero que terminéis aprendiendo. La báscula es temporal; el plato y vuestros hábitos son permanentes.

¿A QUÉ HORAS?

No existe una hora mágica en la que un alimento engorde automáticamente. Lo que os recomiendo es **orden**: evitar pasar todo el día picando, no llegar a la noche con hambre extrema y no hacer una cena enorme justo antes de acostarse. Intentad mantener horarios parecidos cada día y adelantar la cena si actualmente termináis comiendo a las 22:00–23:30.

MOMENTO	QUÉ BUSCAMOS
Primera comida	Una comida estructurada; no empezar el día con bollería o azúcar.
Media mañana / colegio	Si hace falta una toma: esayuno/comida preparada, fruta u otra opción planificada; no depender de snacks.
Comida	½ verduras + ¼ proteína + ¼ carbohidrato como referencia visual.
Merienda	Solo si hay hambre. Fruta o porción medida de frutos secos son opciones sencillas.
Cena	Planificada, moderada y preferiblemente bastante antes de acostarse.
Después de cenar	Cerrar el picoteo habitual. No asociar televisión con chocolate, helado, galletas o bolsas de snacks.

7 REGLAS PARA TODA LA CASA

1. Servir la porción antes de comer. 2. No comer de bolsas o paquetes. 3. Agua como bebida habitual. 4. Comer despacio. 5. No repetir por costumbre. 6. Si un día se come más, no compensar dejando de comer al día siguiente. 7. Registrar los fallos con honestidad y continuar.

LO QUE QUIERO QUE APRENDÁIS EN 30 DÍAS

Que una porción razonable deje de parecer poca. Que sepáis servir arroz, pasta, frutos secos y aceite sin excederos. Que las verduras y la proteína formen parte habitual del plato. Que dejéis de necesitar una bolsa delante para seguir comiendo. Y, sobre todo, que esto se convierta en una forma normal de comer en casa, no en una dieta que empieza y termina.

Con cariño, Carlos Reinaldo