

¿Qué necesita saber de los tamaños de las porciones? – Preguntas y respuestas

27 September 2018

¿Qué es el tamaño de la porción de la comida?

¡Esto es fácil! Una porción es la cantidad de comida o bebida que elegimos comer en cada ocasión. Puede ser mucho o poco dependiendo de las elecciones que hagamos. Mientras la cantidad de los alimentos que comemos es nuestra decisión, podemos ser influenciados por la cantidad de comida servida en restaurantes o provista en paquetes de productores de alimentos.¹

¿Por qué deberíamos prestar la atención a los tamaños de las porciones?

Entender cuál es la porción adecuada nos puede ayudar a comer más sano y evitar comer de forma insuficiente o comer en exceso.² Lo que impulsa nuestras elecciones de alimentos es complicado y muchos factores pueden desempeñar un papel – desde el social hasta el psicológico. A veces, la cantidad de comida o la sensación de saciedad ni siquiera parecen importantes. Esto puede ser así porque:

- comemos de prisa o sin pensar,
- muchas veces comemos todos los alimentos que se han servido en nuestro plato,
- simplemente no sabemos cuánto deberíamos comer,
- seleccionamos porciones más grandes para tener una mejor relación calidad-precio.

En algunos embalajes se menciona el tamaño de la porción, en otros no. ¿Por qué?

En la UE, los productores de los alimentos pueden, pero no tienen que indicar el tamaño de la porción en el embalaje. La información que se debe mencionar en los paquetes de alimentos incluye:

- Cuánto producto contiene el paquete en total,
- Qué nutrientes y cuáles de ellos están presentes en 100g o 100ml del producto alimenticio dado.^{4,5}

Para más detalles, revise nuestro gráfico simple sobre [la información de la nutrición en el paquete](#).

¿Quién decide cuál es el tamaño de la porción indicada en el paquete de alimentos, si se menciona?

En general, los tamaños de las porciones no están estandarizados en Europa, y pueden variar dependiendo de la marca, del producto o del productor.⁷ Sin embargo, varias asociaciones industriales han desarrollado

tamaños de porciones estándar para proporcionar la información consistente, asegurando que ciertos alimentos o bebidas estén etiquetadas con el mismo tamaño de porción, independientemente de la marca. [5,6,8](#) Por ejemplo, los productores de sopa han debatido y han recomendado que la porción de sopa sea de 250ml. La asociación comercial de la industria europea de los refrescos también establece el tamaño de la porción de referencia a 250ml y los productores europeos de cereales para el desayuno han acordado un rango (30-45g) de tamaños de porción para diferentes tipos de cereales. [9,10,15](#)

Los productores de alimentos, si lo desean, también pueden especificar la información “por ración”. La información “por ración” que ofrecen los productores de alimentos no es la cantidad recomendada para el consumo. Más bien, es la cantidad de alimentos que se espera que consuma un adulto promedio y cómo esto contribuye a la dieta general. Por ejemplo, 100g de mantequilla contiene, en término medio, 80g de grasa. En realidad, no comemos 100g de mantequilla a la vez. Por lo tanto, proporcionar la información por ración de mantequilla – por ejemplo por cada 10g – relejará mejor la contribución de este alimento a nuestra dieta.

¿El tamaño de la ración es lo mismo que el tamaño de la porción?

¡Esto puede ser bastante confuso! A veces un tamaño de porción y de ración es lo mismo, pero pueden diferir. Sabemos ahora que una porción es una cantidad de alimentos que nosotros elegimos comer mientras que el tamaño de la ración es una cantidad específica, medida de alimentos, como una cuchara, un vaso o un trozo. Imagine una hogaza de pan. La ración recomendada podría ser de 1-2 rebanadas, pero la porción que usted escoge comer puede variar. Puede depender de cómo quiere usted comer pan, qué más está comiendo con él y cuánto necesita.

¿Comida desempacada? ¿Ningún tamaño de porción recomendado? ¿Cómo saber cuánto hay que comer?

La orientación dietética proporcionada por cada país, a menudo representada como una pirámide alimenticia o un plato, puede ser un buen comienzo. Los puede usar para saber qué alimentos hay que comer y en qué proporciones, para lograr una dieta sana y equilibrada. ¿Su país tiene su propia pirámide alimenticia o el Plato para Comer Saludable (el plato Eatwell) a la que se puede referir? Lo puede descubrir en esta [página](#) de la página web de la FAO.

También deberíamos recordar que ciertos alimentos proporcionan más energía que otros, lo que significa que proporcionan más calorías por ración. Esto se llama “la densidad energética”. Por ejemplo, el helado hecho de crema entera y azúcar puede clasificarse como alimento de alta densidad energética. Por otra parte, la mayoría de fruta y verdura tiene baja densidad energética. Por lo tanto, el tamaño de una porción de fruta y verdura debería ser más grande que la de helado para proporcionar la misma cantidad de calorías. Los alimentos de baja densidad energética son a menudo ricos en nutrientes. Si bien, los alimentos de alta densidad energética deberían disfrutarse con moderación, sin perder de vista el tamaño de las porciones.

Como una guía general, intente seguir los siguientes consejos:

- Coma por lo menos cinco porciones diferentes de fruta y verdura coloridas cada día
- Haga que las patatas, el pan, el arroz, la pasta u otros carbohidratos ricos en almidón sean la base de una comida, eligiendo [granos enteros](#) cuando sea posible ¹⁴
- Trate de tener tres porciones de productos lácteos (o alternativas a los lácteos) por día, eligiendo las opciones con menos grasa y menos azúcar
- Coma proteínas como alubias, legumbres, pescado, huevos y carne (incluyendo 2 porciones de pescado cada semana, una de las cuales debería ser aceitosa)
- Beba 6-8 vasos de agua, leche baja en grasa, y bebidas sin azúcar incluido el té y el café, por día que debería sumar hasta 1.5-2 litros al día

¿Comer en un restaurante y abrumado por la porción de comida que tiene en frente?

En restaurantes, si la comida servida le parece demasiado, pregúntele a su camarero que quite inmediatamente la mitad de la cantidad y que la empaque para que usted la lleve a casa. ¡Esto no solo ayuda a controlar cuánto come, sino que también evita el desperdicio de la comida con proporcionar otra comida para el día siguiente!

¿Puedo calcular fácilmente cuánto debería ser una porción?

Deberíamos vigilar nuestros tamaños de porciones y hacer que coincidan con los tamaños de raciones aconsejadas. Para calcular la cantidad correcta o la porción correcta, podemos usar las manos, unas comparaciones visuales o unas simples instrumentos de medición que se pueden encontrar en la cocina. ^{10,11}

Por ejemplo, ¹² una ración y por lo tanto porción de:

- fruta es una manzana pequeña o un puñado de bayas
- verduras es una zanahoria mediana o dos puñados de brocoli rebanado (que es aproximadamente 80g)
- pan es una rebanada o la mitad de un bagel
- carne puede caber en la palma de la mano
- queso es el tamaño de una caja de cerillas pequeña
- agua debería llenar el vaso
- mantequilla se puede medir con una cucharita

¿Qué pasa con los niños? ¡Seguro que sus porciones son más pequeñas!

¡Así es! La cantidad de comida que necesitamos y, por lo tanto, los tamaños de nuestras porciones varían dependiendo de nuestro peso, género, salud, y cuán activos estamos. ¿Se acuerda de la pirámide? Se

puede usar como referencia para los niños de más de 2 años de edad. Solo recuerde, cuando se ajusta un tamaño de porción para los estómagos pequeños, el equilibrio general de los alimentos debería permanecer igual, lo que importa es el tamaño de la porción. Todavía podemos usar las manos como guía para las porciones individuales. Por ejemplo, si un puñado de bayas es una porción, los niños cogerán menos y por lo tanto consumirán menos que los adultos. ¡Qué herramienta más útil de medir siempre en nuestros bolsillos!

¿Cómo podemos controlar los tamaños de las porciones?

Entender cuánto necesitamos comer requiere práctica, pero hay unos trucos para mantener los tamaños de las porciones bajo control:

- Use platos pequeños
- [Reduzca la velocidad y sea más consciente mientras come](#)
- Salte las segundas porciones/no vaya por la segunda ración si ya se siente lleno
- No coma de las cajas
- [Aprenda a leer las etiquetas de alimentos](#)
- Vuelva a empacar bolsas es porciones individuales
- Use instrumentos de medición como cucharas, jarras o tazas
- Use nuestro infográfico como guía para elegir el tamaño de porción correcto
- ¡Coma regularmente, conscientemente y disfrute haciéndolo con sus amigos y familia! [12,13](#)