



# DIETÉTICA: ESTANDARIZACIÓN DE RACIONES

Álvaro Monzón García

## 1.- INTRODUCCIÓN

En una sociedad cada vez más preocupada por su alimentación, y con un incremento de la obesidad, encontramos diversas razones que lo intentan explicar una de ellas, apuntadas por diversos autores, en esta tendencia al alza de la prevalencia de la obesidad es el incremento en el tamaño de las porciones desde los años 80 hasta la actualidad con el consiguiente incremento en la ingesta calórica. El termino ración, que define la cantidad objetiva que debe ser consumida, nos aporta información en los etiquetados nutricionales, pues estos son los principales textos informativos que encuentra la población en su relación con la información nutricional. En el aspecto del consumo de frutas y verduras, los datos nos dicen que el 61,4 % de la población española de 1 o más años consume fruta a diario, mientras que el 45,8% hace lo propio con las verduras.

## 2.- OBJETIVOS

- Analizar mediante revisión bibliográfica, el tamaño estándar de ración para la población española.
- Análisis de la posible distorsión de porción
- Análisis de la información que aportan los etiquetados nutricionales en relación con el tamaño de ración

## 3.- MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio de revisión bibliográfica, centrado en la estandarización del tamaño de ración. Se lleva a cabo una búsqueda bibliográfica en las bases de datos científicas Medline y PubMed, en la estrategia de búsqueda se utilizan los términos “ración”, “estandarización de raciones”, “tamaño estándar de ración”, “porción”, “consumo habitual”, “distorsión de porción”, “epidemia siglo XXI”, “etiquetado nutricional”, así como “portion size”, “obesity” o “serving size”. Con objeto de obtener definiciones de ración, porción y estandarización de raciones, se utilizó la página web Innovadieta, que contiene recursos en internet para formación y prácticas de dietética y nutrición

Tipo de alimento	Medida casera
Una ración de carne de ave	
Una tostada de pan	
Una ración de pasta	
Una ración de vegetales	
Una manzana	
Un puñado de frutos secos	
Una ración de patatas fritas	

Tabla 1



Figura 1



Figura 2

Nombre	Medida casera	Peso bruto(g.)	Peso neto(g.)
Albaricoque	3 unidades medianas	192	180
Cereza	18 unidades(1 plato de postre)	140	120
Ciuela	2 unidades medianas	145	120
Fresa/fresón	8 unidades medianas	-	250
Kiwi	1 unidad pequeña	100	80
Manzana	1 unidad pequeña	180	160
Melón	1 rodaja pequeña	445	250
Naranja	1 unidad grande con piel/1 unidad mediana sin piel	290	200
Pera	1 unidad mediana	174	150
Plátano	1 unidad mediana	120	80

Tabla 2

## 4.- DISCUSIÓN

- Ración:** se trata de una cantidad fija, es una cantidad estándar de medida de los alimentos (una taza, una pieza, una onza, por ejemplo) y constituye la cantidad de un alimento que se recomienda comer.
- Porción:** es la cantidad que uno elige servirse para beber o comer. Cada uno decide la cantidad.
- Distorsión de la porción** es el cambio que ha sufrido el tamaño de las porciones en los últimos años. Parece que la proliferación de los restaurantes de “comida rápida” y de los tamaños “súper” en los menús pueden estar relacionados con la **obesidad**. En las últimas décadas, los tamaños de las porciones han aumentado considerablemente, según la American Diabetes Association.
- Portion plate:** el plato circular se divide en 4 partes, de las cuales la mitad del mismo corresponde a frutas y verduras y la otra mitad se reparte entre alimentos ricos en proteínas y en hidratos de carbono.
- 5 piezas de fruta y hortalizas** al día con un peso medio de una ración de fruta fresca correspondería con 175 gramos y 145 gramos si hablamos de hortalizas.
- Etiquetado Nutricional:** Es importante saber de cuantas porciones consta el envase, así como su aporte calórico y la composición del alimento.

## 5.- CONCLUSIONES

- 1.- España, no cuenta con una terminología técnica unificada en relación a ración, intercambio, ración de intercambio y equivalente (o equivalencia), usándose, en ocasiones, de manera indistinta y con el mismo significado según las fuentes bibliográficas consultadas, lo cual crea confusión.
- 2.- A nivel industrial, el etiquetado y tamaño de los envases debería llevar una tendencia hacia envases individuales, o al menos, el etiquetado proporcionar la información necesaria acerca del número de raciones que contiene su envase.
- 3.- Una educación a la población en los términos y usos de los conceptos habitualmente utilizados en dietética, podría favorecer que dicha población eligiera los tamaños más adecuados a sus necesidades individuales.

## 6.- BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Lisa R. Young, PhD, RD, Marion Nestle, PhD, MPH. Reducing Portion Sizes to Prevent Obesity. Am J Prev Med 2012; 43(5): 565-568
- 2.- American Diabetes Association [Internet]. Alexandria (Virginia): American Diabetes Association [actualizado diciembre 2013; consultado abril 2015]. Disponible en: <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/weight-loss/food-choices/portion-distortion.html>
- 3.- Beltrán B, Carbajal A, Cuadrado C, García-Diz L, Goñi I, Sierra JL. Innovadieta, Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. 2013 [consultado marzo 2015]. Disponible en: <https://www.ucm.es/innovadieta/>.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
<b>Grasa total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasas saturadas 1.5g	<b>7%</b>
Grasas trans 0g	
<b>Colesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodio</b> 460mg	<b>19%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra 0g	<b>0%</b>
Azúcares 4g	
<b>Proteína</b> 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%