



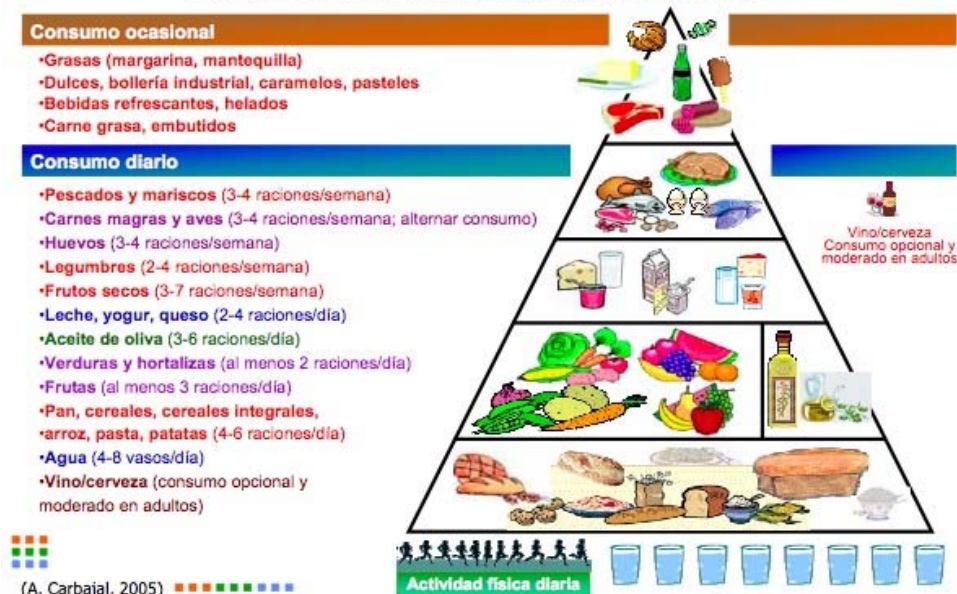
## “Engordar o adelgazar, cuestión de genes, dieta y actividad física”

Taller de Dietética. *Ración: El tamaño es la clave.*

Beatriz Beltrán de Miguel. Dpto. Nutrición y Bromatología I (Nutrición), Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. [beabel@ucm.es](mailto:beabel@ucm.es)

Para mantener un adecuado peso corporal, asociado a un buen estado nutricional es necesario seguir una alimentación variada que incluya los distintos grupos de alimentos en las cantidades adecuadas. Las actuales guías de alimentación, tanto en forma de pirámide como de plato, nos hablan de la frecuencia de consumo de los principales grupos de alimentos así como del número de raciones recomendadas de cada uno de ellos.

### Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



En este taller se trabajarán con las raciones de alimentos, definiéndolas correctamente y diferenciándolas de las porciones habituales de consumo. La cantidad de energía y nutrientes que ingerimos depende no sólo de la riqueza de éstos por cien gramos del alimento sino de la cantidad de él que consumimos de forma frecuente. Este punto es clave a la hora del mantenimiento de un peso saludable.

Una **porción** es la cantidad de alimento que uno escoge para comer; puede ser grande o pequeña, el consumidor decide.

Una **ración** es una cantidad estandarizada de alimento o bebida que orienta en el consumo (guías alimentarias, etiquetado nutricional...)

El control del tamaño de porciones de los alimentos que consumimos es clave para el mantenimiento de un adecuado peso corporal.

El taller se estructura en cuatro partes orientadas a resolver de forma práctica diversas cuestiones:

- ¿Sabemos lo que pesan....?
  - Los asistentes estimarán el peso de diferentes alimentos (unidades, porciones, raciones) según un criterio personal y posteriormente valorarán los aciertos y desviaciones importantes respecto al peso real
- ¿A qué llamamos distorsión de la porción?
  - Diferencias y semejanzas entre ración y porción habitual
  - Se trabajará con las actuales porciones habituales de alimentos, viendo ejemplos de cómo se han modificado a lo largo de las últimas décadas y las implicaciones que tienen esos cambios en la ingesta energética
- ¿Cómo se cuantifica una ración?
  - Se expondrán los modos y las herramientas de las que se dispone para orientar al consumidor en la cantidad de un alimento que supone una ración estándar
    - Gramos
    - Medidas caseras
    - Asimilación a tamaños de objetos de uso común
    - Tamaños utilizando las manos
    - Réplicas de alimentos
- ¿Cómo podemos controlar el tamaño de nuestras porciones habituales?
  - Consejos prácticos

#### Referencias:

- Guía de la alimentación saludable (SENC 2004).
  - Choose my plate.gov: <http://www.choosemyplate.gov/>
  - Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>
-