

“Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares”.

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating.

## Tamaño de porción vs. tamaño de ración: ¿Cuál es la diferencia?

Por Ann Zander, CSU Extension of Boulder County

Una porción es la cantidad de alimento que usted elige para ingerir durante una comida o como bocadillo. No hay estándares para designar el tamaño de una porción ni existe una porción correcta o incorrecta. Puede ser grande o pequeña, ¡usted elige!

Una ración es un estándar de una medida o proporción usada para aconsejar sobre cuánto comer, o para identificar cuántas calorías o nutrientes contiene un alimento. Por ejemplo: una rebanada de pan, una tortilla de 15 cm, o una taza de 235 ml de leche.

Muchos alimentos con presentación de una porción, en realidad contienen más de una ración. La Etiqueta de Datos Nutricionales en el paquete de alimentos nos dice el número de porciones en el contenedor. Por ejemplo, una bolsa de 85g de papitas---la cual muchos consideran una sola porción---en realidad contiene 3 raciones.

Cualquiera que haya comido de prisa o en un restaurante, ha notado que las porciones de comida han aumentado de tamaño. Es difícil encontrar porciones “pequeñas”, ya que éstas ahora son “super grandes”. Algunas porciones han aumentado tanto de tamaño que ellas pueden proveer suficientes raciones para al menos 2 adultos. Estos tamaños crecientes de porciones también están cambiando lo que los adultos y niños piensan debe ser una porción “normal” en la casa. A esto se le conoce como “porción distorsionada”.

Las porciones más grandes pueden hacer que más comida sea consumida.

Con esta porción distorsionada de lo que debe contener una ración viene el incremento en las cinturas y peso corporal de toda la familia. Aprenda a distinguir cuándo una porción es más de lo que se necesita. Enséñeles a los niños a comer las raciones diarias recomendadas para su edad. Entre más sabe acerca del tamaño de las raciones, mejor podrá ayudar a sus niños a aprender cómo servirse una cantidad saludable de comida ... ¡una porción saludable!

Fuente: US Department of Health & Human Services

Antes de empezar a controlar el tamaño de las porciones de su familia, vamos a enterarnos de cómo se ve una porción saludable: Una guía visual del tamaño de raciones



1 ración de fruta = ½ taza enlatada o una fruta mediana (más o menos el tamaño de una pelota de tenis)



1 ración de carne de res, de pollo o pescado = 85g (más o menos el tamaño de un paquete de cartas)



1 ración de granos = 1 rebanada de pan, pre-cortado (más o menos el tamaño de un audiocassette) ó ½ taza de pasta (más o menos del tamaño de la palma de una mano de mamá, encimadas a 2,5 cm)



1 ración de lácteos = 235 ml (el tamaño de un contenedor individual de yogurt)



1 ración de verduras = ½ taza de verduras cocidas o enlatadas (más o menos el tamaño de media pelora de béisbol).



1 ración de grasa = 1 cucharadita (más o menos el tamaño de 4 monedas de 10¢ encimadas)



Puñado = 28-56g  
Por ejemplo: 28g de nueces = 1 puñado



Puño = 1 taza  
Por ejemplo: 2 raciones de pasta o avena preparada



Palma = 85g  
Por ejemplo: una hamburguesa cocida



Pulgar = 28g  
Por ejemplo: un pedazo de queso

Hace 20 años



270 calorías,  
5 tazas

Hoy



630 calorías,  
11 tazas

¿De qué manera sus porciones se traducen en raciones saludables? ¡Veamos lo siguiente para enterarnos!

### Una guía de Tamaños de Raciones Diarias para niños que juegan por 30 minutos

#### Tamaño de una ración para niños pequeños:

El tamaño de una ración para niños de entre uno a dos y medio años debe ser igual a la cuarta parte de la ración de un adulto.

#### Los tamaños de las raciones para niños preescolares y niños de primaria:

El tamaño de la ración para un niño (4 a 8 años) debe ser aproximadamente la tercera parte de la ración de un adulto.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Grupo de alimentos	Edades 2-3 años	Edades 4-6 años	Edades 7-12 años
Leche	2 tazas	2 tazas	3 tazas
Frutas			
• 100% jugo, fresco, congelado, enlatado o secas	1 taza	1 a 1 ½ tazas	1 ½ tazas
Granos/Pan			
• Pan /Tortilla	85g	113g ó 141g	141g
• Pan de elote, bisquets, pan francés o “muffins”			
• Cereal seco frío			
• Cereal cocinado, pasta o trigo			
Carnes/Frijoles			
• Carne de res, de pollo, pescado, tofu o queso	56g	85g ó 113g	141g
• Huevos			
• Frijoles secos o chícharos			
• Mantequilla de cacahuets			
• Nueces o semillas			
• Yogurt			
Verduras			
• Frescas, congeladas, enlatadas o secas.	1 taza	1 ½ tazas	2 a 2 ½ tazas

Fuente: My Pyramid

#### Consejos para lograr el éxito:

- Use platos más pequeños para evitar porciones distorsionadas. Una porción de comida en un plato de 20 cm parecerá más satisfactoria que la misma cantidad en un plato de 30 cm.
- Ofrezca raciones sencillas del platillo principal o bocadillos que usted prepare en casa, y permita que los niños coman una ensalada extra o verduras si aún tuvieran hambre.
- Compre bocadillos de una sola ración de o porciones de tan solo un bocado. Aún mejor, para ahorrar dinero prepare con anterioridad sus propios bocadillos.
- Lea las etiquetas y reempaque los alimentos en paquetes de una ración. Si la bolsa de galletas dice que una ración es de 3 galletas, entonces sírvale a sus niños 3 galletas.
- Evite permitirles a los niños que coman directamente de la bolsa de bocadillos o del cartón de helado, ya que de esa manera ellos comerán más de una ración.
- Si su niño aún tiene hambre, usted podría darle una segunda porción, algo así como otra ½ ración de verduras o frutas. Los límites importantes son no pasarse de leche o jugo, para que su niño quede sin hambre para la hora de la comida o del refrigerio.

Fuente: American Academy of Pediatrics Guide to your Child's Nutrition

#### Hablemos:

- Si los niños le preguntan por qué está midiendo la comida, diga “Quiero asegurarme que todos estamos comiendo suficientes alimentos saludables cada día y no podría saberlo si no los mido durante algunos días. ¿Quieres ayudarme?” Haga que el proceso de medir los alimentos sea divertido al hacerlo juntos. Puede ser una oportunidad para enseñarles algunas habilidades matemáticas.
- El poder del papel del modelaje en la vida del niño es vital

Hay 3 maneras que los adultos les enseñan a los niños ... Albert Schwitzer

1. con ejemplo
2. con ejemplo
3. con ejemplo

#### Actividad y Receta saludable:

Lea “La oruga muy hambrienta” por Eric Carle y explique cómo la oruga se transforma en una hermosa mariposa.



#### Un bocadillo de oruga

- Pida que todos se laven las manos antes de preparar sus propios bocadillos.

#### Ingredientes para una oruga:

- ½ a 1 hoja de lechuga
- 3-4 galletas de sal redondas
- queso crema batido
- 2 pasas
- 2 pastas “chow mein”
- \*colorante de alimentos para el queso crema, opcional

#### Direcciones:

1. Despedace la lechuga y distribúyala los pedazos en el plato
2. Unte el queso crema batido sobre las galletas. Ponga las galletas, con el queso crema hacia abajo, en el plato y ligeramenteso-breencimadas. \*Añada el colorante de alimentos al queso crema si lo desea.
3. Añada las pasas como ojos.
4. Añada las pastas para las antenas.

Sea un buen modelo y enseñe “con ejemplos” probando y comiendo nuevos alimentos y probando el bocadillo de la oruga enfrente de sus hijos.

Fuente: Nutrition Exploration/Chef Combo.