

Ración, porción y sentido común

Entender la diferencia entre ración y porción ayuda a interpretar mejor las etiquetas y a servirse cantidades razonables sin necesidad de pesar todo constantemente.

QUÉ SON



Ración

Cantidad de referencia recomendada de un alimento.



Porción

Lo que realmente nos servimos en el plato.



No siempre coinciden

La porción real suele superar a la ración.



Referencias visuales

La mano puede servir de guía sencilla.



Sin obsesión

No hace falta pesar todo constantemente.



Contexto

Las cantidades dependen de cada persona.

Las cantidades adecuadas varían mucho según la persona, su actividad y sus objetivos. Las referencias visuales son útiles como guía general, pero la individualización de las cantidades se realiza en consulta.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Servirse con criterio

Estas orientaciones generales ayudan a manejar las cantidades sin agobios.

ORIENTACIONES GENERALES



El plato como guía

Media de verdura, un cuarto de proteína, un cuarto de hidratos.



Usa la mano

Referencias visuales sencillas para las cantidades.



Escucha la saciedad

Comer con atención ayuda a regular.



Sin pesarlo todo

La flexibilidad también es salud.



Ojo a las etiquetas

Los datos suelen ser por ración, no por envase.



Adapta a ti

Las cantidades dependen de cada persona.

Esta ficha es divulgativa. El método del plato y las referencias visuales son herramientas orientativas; el ajuste fino de las cantidades a cada persona se realiza en consulta.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.