

# El tamaño de las raciones en la alimentación infantil



**DKV** Salud

Cuídate mucho

# Lo que los padres necesitan saber sobre las raciones

<b>Recomendaciones científicas</b> .....	4
<b>¿Cuáles son las porciones recomendadas para niños en edad escolar?</b> .....	5
<b>Objetivo de comportamiento saludable</b> .....	6
<b>¿Cómo podemos controlar el tamaño de nuestras porciones habituales?</b> .....	9
<b>Algunos consejos rápidos</b> .....	11
<b>Bibliografía</b> .....	13

En la sociedad actual existe una gran disponibilidad de alimentos que, desde un punto de vista positivo, facilita el seguimiento de una dieta suficientemente variada con los nutrientes necesarios para estar sano. Paralelamente, han aumentado el tamaño de las porciones habituales de alimentos, consumidos por adultos y niños. Este aumento del tamaño de las porciones origina un mayor riesgo de exceso de ingesta energética y, consecuentemente, una mayor predisposición al sobrepeso y la obesidad.

Estamos ante un fenómeno denominado distorsión de la porción, es decir, la tendencia generalizada a considerar como tamaño adecuado de una porción habitual de un determinado alimento una cantidad que se desvía de lo establecido como ración estandarizada.

Hemos de destacar que este fenómeno se observa más en aquellos grupos de alimentos con mayor densidad energética como snacks salados, carne roja, dulces y pastelería.

Por otro lado, desde muy pequeños los niños poseen la capacidad innata de ajustar el aporte alimentario en función de su contenido energético según las necesidades calóricas que precisen. Es lo que se conoce como “autorregulación energética”. Algunos padres y cuidadores sobrealimentan a sus hijos, de manera que si esta situación es habitual, estos mecanismos de autorregulación energética pierden eficacia y los niños tenderán a comer más cantidad de la que necesitan de por vida.



Como resumen, se puede decir que además de la importancia de la variedad en los alimentos que comemos, conviene poner especial atención al tamaño de las porciones para evitar la sobrealimentación.

A veces, para los padres es difícil saber la cantidad de alimentos que su hijo necesita y aparece la angustia “por si no ha comido suficiente...”. En este sentido, es importante que los padres aprendan a respetar la sensación de saciedad, desde muy pequeños, y procurar que el tamaño de las porciones sea el adecuado a cada edad.

## **Recomendaciones científicas**

Una alimentación equilibrada es una cuestión de variedad y calidad y también de cantidades. Por esto es importante adaptar las porciones a las necesidades de cada niño.

Las actuales guías alimentarias establecen una estandarización del tamaño de las porciones que deben adaptarse a los requerimientos de energía de cada persona. Y es que mantener un peso saludable es cuestión de equilibrio:

- Equilibrio energético: Calorías que se ingieren=Calorías que se gastan.
- Equilibrio nutricional: Nutrientes que se ingieren= nutrientes que se utilizan o cubren las reservas adecuadas.

### No debemos olvidar:

El seguimiento del crecimiento en peso y talla de su hijo de acuerdo a la referencia es una de las mejores guías para saber si está tomando una insuficiente, adecuada o excesiva cantidad de calorías.

## ¿Cuáles son las porciones recomendadas para niños en edad escolar?

La etapa de crecimiento y desarrollo de su hijo, la edad, el apetito y el nivel de actividad pueden variar el tamaño de la porción adecuado para el niño. Las necesidades energéticas en la infancia pueden variar enormemente (desde 1250 Kcal/día entre el año y los tres años de edad hasta las 3000 Kcal/día de los varones adolescentes).

En la siguiente figura se indican las recomendaciones de consumo por grupos de alimentos para población escolar (2008), expresadas por número de raciones, así como el valor en gramos de esas raciones:

ALIMENTOS	RECOMENDACIONES (RACIONES)	PESO DE RACIÓN CRUDO LISTO PARA COCINAR	MEDIDAS CASERAS YA COCINADO
Arroz	2 - 3 al día	40 - 70 g	1/2 taza
Pasta		40 - 70 g	1/2 taza
Cereales		30 g	1/2 taza
Galletas		30 g	5 - 7 unidades
Patatas		80 - 150 g	1 mediana
Pan	2 - 4 al día	20 - 25 g	1 rebanada 4 cm ancho
Verdura cocida	≥ 2 al día	80 - 180 g	1 taza
crudas	≥ 5 al día ≥ 1 al día ≥ 1 al día		

ALIMENTOS	RECOMENDACIONES (RACIONES)	PESO DE RACIÓN CRUDO LISTO PARA COCINAR	MEDIDAS CASERAS YA COCINADO
Frutas	≥2 al día	80 - 180 g	1 unidad mediana o equivalente en frutas más pequeñas (1/2 taza)
Lácteos Leche Yogur Queso	2 - 4 al día	100 - 250 cc 125 g 10 - 60 g	1 vaso 1 unidad 1 cuña, 1 cm grosor
Legumbres	2 - 3 por semana	30 - 50 g	1/2 taza
Pescado (limpio y sin espinas)	≥4 por semana	50 - 85 g	1 filete pequeño
Carnes (limpia)	3 - 4 por semana	50 - 85 g	1 filete pequeño
Huevos	3 por semana	64 g	1 unidad

Fuente: <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/raciones.pdf>

## Objetivo de comportamiento saludable

Partimos de 3 preguntas básicas:

- 1- ¿Sabemos lo que pesan....?
- 2- ¿Cómo se cuantifica una ración?
- 3- ¿Cómo podemos controlar el tamaño de nuestras porciones habituales?:

### 1. ¿Sabemos lo que pesan...?

En primer lugar, intentaremos tomar conciencia y valorar nuestra capacidad para determinar con suficiente exactitud el peso de alimentos.

En la tabla siguiente se puede ver una serie de alimentos de consumo habitual. Se trata de rellenar la columna “peso estimado” con el valor en gramos que uno mismo, sin consultar nada, considera que pesa ese alimento. Después, se puede consultar la solución para saber lo que pesa realmente, sirviéndose de una báscula y registrando esa información en la columna “peso real” . Así podrá valorar las diferencias entre lo que piensa que pesa un alimento y la realidad.

## ***2. Cómo se cuantifica una ración***

Para poder ajustar nuestra alimentación a los estándares de referencia consideramos de especial relevancia tener claro qué constituye una ración y qué es una porción, tratando de adaptar las cantidades a las recomendaciones.

Porción es la cantidad de alimento que uno escoge para comer. Puede ser mayor o menor; el comensal (o su cuidador) decide lo que pone en el plato.

Ración: es una cantidad estandarizada de alimento o bebida que orienta el consumo. Es la cantidad que aparece como referencia en las guías alimentarias.

Ej. Una porción habitual puede contener varias raciones estandarizadas.



	PESO ESTIMADO (G)	PESO REAL <sup>1</sup> (PESO COMESTIBLE <sup>2</sup> )	TU PORCIÓN HABITUAL (UNIDADES)	KCAL/100G DE PC <sup>3</sup>	KCALORÍAS/PORCIÓN HABITUAL
Galleta María (desayuno)				414	
Galleta rellena de chocolate (merienda)				510	
Palmera (merienda)				513	
Manzana mediana (postre)				53	
1 mandarina (postre)				43	
Patata mediana (fritas acompañamiento)				88	
Barra de pan para bocadillo (almuerzo/cena)				277	
Un cuenco de lechuga (ensalada primer plato)				17	
Cucharada sope- ra de aceite (para aliñar la ensalada)				899	
Un puñado de avellanas almen- dras (aperitivo)				628	
Un quesito en porciones (merienda)				312	
Un alfajor (merienda)				462	



Para calcular las calorías que aporta la porción habitual de galletas. En la columna Kcal/100 g de porción comestible tiene la cantidad de calorías por 100g de alimento. Teniendo en cuenta esta información, el cálculo es fácil: (Su porción habitual x Kcal/100g de pc]/100)

## ¿Cómo podemos controlar el tamaño de nuestras porciones habituales?

Recursos y estrategias prácticas

Aprender a controlar el tamaño de las porciones habituales y reorientarlas a las cantidades adecuadas para cada persona (teniendo en cuenta edad, sexo y actividad física), es una buena técnica para controlar la cantidad de energía consumida. Así, podremos disfrutar de todo en su justa medida.

Este punto lo abordaremos proporcionando a las familias recursos y estrategias prácticas para calcular el tamaño de las porciones. El peso de las medidas caseras y el adquirir la habilidad para estimar las porciones de alimentos es extraordinariamente útil en la preparación de dietas.

## Conoce nuestro seguros médicos

[CALCULAR PRECIO](#)



**Expertos en salud y prevención**

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



**Apostamos por la digitalización de la salud**

Para que te resulte más fácil cuidarte.



**Comprometidos con la salud de la sociedad**

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



**Fundación DKV Integralia**

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

## Pautas:

Una forma útil de calcular la ración es por medio de las medidas caseras. Teniendo en cuenta que, por término medio, un vaso tiene una capacidad de 200 ml y que una taza de desayuno tiene 250 ml, se puede calcular la cantidad de alimento que se pone en un plato, utilizando estos recipientes como referencia.

La utilización de platos, cuencos, vasos más pequeños le pueden ayudar a comer menos. La misma cantidad de alimento servida en un plato grande parece visualmente menor cantidad que si se utiliza un plato pequeño.

Debe recordar que el pan acompañando las comidas también cuenta en las raciones de cereales diarias.

Aprenda a interpretar el etiquetado. Compruebe el tamaño de la porción recomendada/ración y el número de raciones del alimento envasado.

Si prepara comida para varios días, congele o conserve los alimentos en la cantidad suficiente para una vez. No se sienta obligado a consumir lo que hay en la nevera para que no se estropee.

Sirva en el plato del niño una cantidad pequeña de comida. Si se queda con hambre, entonces, póngale más.

Anime a los niños a comer despacio aquello que más les gusta para dejar tiempo suficiente a su organismo para que pueda “sentirse” satisfecho lleno sin tener que “repetir”.

### ***Cuando se salga a comer fuera de casa....***

1. Evitar caer en la tentación:

- Bebidas “rellenables”
- Tamaños “ XXL”

2. Tener cuidado con los buffet libre

3. No intentar acabar el plato si ya no se tiene hambre (pida un recipiente para llevarte lo sobrante).

4. Compartir platos entre comensales (especialmente postres)

Es un hecho...

El tamaño medio de las porciones se ha incrementado en las últimas décadas. Las porciones habituales de muchos alimentos contienen más de una ración. La gente tiene una visión distorsionada de lo que es una porción normal (distorsión de la porción).

### **Algunos consejos rápidos...**

¿Cómo calcular una ración de forma fácil? Algunas raciones son fáciles de calcular ya que se basan en medidas caseras conocidas, por ejemplo, 1 ración de leche es 1 vaso (200ml), 1 ración de fruta es habitualmente 1 unidad (dos unidades si son pequeñas como mandarinas o ciruelas), 1 ración de arroz cocido es 3/4 de taza.

En los alimentos envasados la porción propuesta se encuentra detallada en la tabla nutricional del producto. Por esto es importante aprender y enseñar a leer el etiquetado nutricional.

¿Cómo servir a los niños unas cantidades adaptadas? Si su hijo es buen comedor, puede utilizar un plato pequeño, mientras que si es poco comedor, puede usar un plato mayor que le dé la sensación de estar comiendo menos. Permita que su hijo aprenda a servirse por sí mismo, para descubrir e identificar las señales de hambre y saciedad.

¿Su hijo tiene siempre hambre y come mucho? No se obsesione. Piense que sus necesidades dependen de su actividad física. Si se mueve mucho, es normal que tenga más hambre. Es conveniente adaptar las porciones en función de su actividad.

¿A su hijo le cuesta acabar su plato? Puede que le esté sirviendo más de lo que necesita; adapte las porciones a su edad. A veces, el niño puede llegar sin hambre a una comida principal porque la ha saciado previamente mediante picoteos entre horas. Por tanto, estos picoteos han de controlarse especialmente si se trata de snacks o golosinas muy ricas en energía pero pobres en nutrientes. De todas maneras, si en la revisión con el pediatra su hijo no tiene problemas de peso, no debe preocuparse.

¿Hay que seguir las raciones al pie de la letra? Por supuesto que no. Son medidas orientativas. Las porciones que se indican son referencias calculadas a partir de las necesidades medias según la edad y el sexo, pero cada niño es diferente y se debe adaptar su porción según su metabolismo, su actividad física diaria y su morfología.



La mejor guía es aprender a respetar las sensaciones de hambre y saciedad de su hijo y que él mismo vaya aprendiendo cuáles son las porciones más adecuadas.

## **Bibliografía**

Aparicio N et al. Guía de Comedores Escolares. Programa PERSEO. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. Madrid 2008. Disponible en:

<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/guia-de-comedores-escolares/ensenanza-alimentacion/15130>

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 [acceso: 03/06/2017]. Disponible en: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

Steenhuis I, Poelman M. Portion size: latest Developments and Interventions. Curr Obes Rep 2017;6:10-17.

Di Santis K. et al. Plate size and children's appetite: effects of larger dishware on self-served portions and intake. Pediatrics, 2013, 131(5):e1451-58

Van Ittersum K, Wansink B. Plate size and color suggestibility: the delboeuf illusion's Bias on serving and eating behavior. Journal of Consumer research, 2012

Guía de comedores escolares, 2008.

PROGRAMA PERSEO

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/raciones.pdf>



## Integración es dar voz a las personas con discapacidad.

**¿Por qué no darles  
la nuestra?**

En la Fundación Integralia DKV, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralia DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**