

Raciones

‘Imaginación y sentido común para elaborar diferentes raciones’

Se denomina ‘ración’ a la cantidad o porción de alimento adecuada a la capacidad de un plato ‘normal’ para cada tipo o grupo de comensales. Lo mejor es usar el sentido común a la hora de planificar las comidas diarias.

Una ración de frutas y hortalizas es muy fácil de preparar y de consumir: para frutas grandes, como el melón y la sandía, una ración es una buena porción; para frutas medianas, como la manzana, el plátano y la naranja, es una pieza de fruta. Una ración de pequeños frutos, como las bayas, es una taza de las de café. También es una ración un vaso de zumo de frutas u hortalizas 100% natural (150 ml), un bol de ensalada, media taza de guisantes o judías, o 1/4 taza de frutos secos.

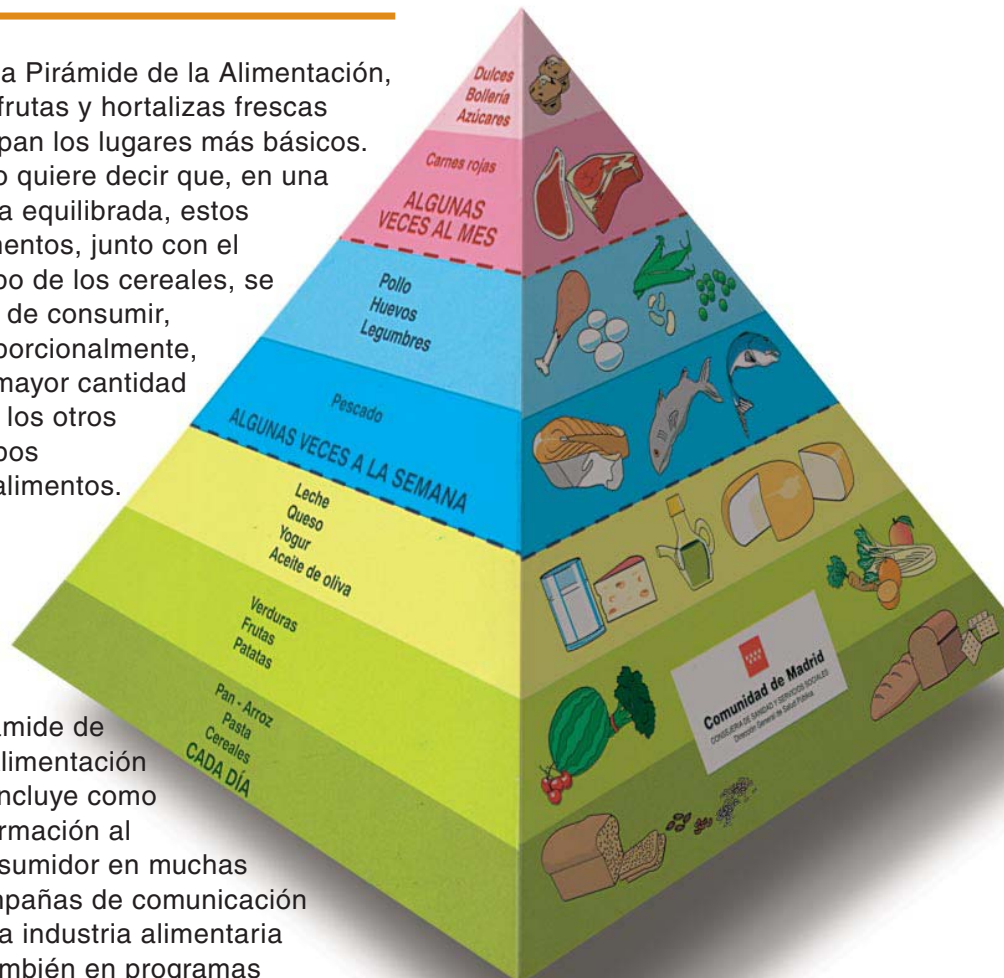


192

En la Pirámide de la Alimentación, las frutas y hortalizas frescas ocupan los lugares más básicos. Esto quiere decir que, en una dieta equilibrada, estos alimentos, junto con el grupo de los cereales, se han de consumir, proporcionalmente, en mayor cantidad que los otros grupos de alimentos.

La Pirámide de la Alimentación se incluye como información al consumidor en muchas campañas de comunicación de la industria alimentaria y también en programas de educación en las escuelas y en los puntos de venta.

La imagen corresponde a la Pirámide de la Alimentación editada por la Consejería de Salud de la Comunidad de Madrid, IPI del proyecto "Fruit & Veg"



Fruta u Hortaliza	Tamaño de las raciones	Equivalencia en gramos
Manzana	1 manzana mediana	154
Espárragos	5 tallos	93
Aguacates	1/5 de uno mediano	30
Pimientos	1 pimiento mediano	148
Moras	1 taza	144
Arándanos	1 taza	144
Brócoli	1 troncho mediano	148
Melón cantalupo	1/4 medio melón mediano	134
Zanahoria	17 cm de longitud y 1 cm de diámetro	78
Coliflor	1/6 de una pieza mediana	99
Apio	2 tallos medianos	110
Pepino	1/3 de uno mediano	99
Apio	2 tallos medianos	110
Pepino	1/3 de uno mediano	99
Higos	3 higos medianos	153
Pomelo	1/2 pomelo mediano	154
Uvas	1 1/2 racimo mediano	138
Lechuga romana	6 hojas	85
Mango	1/2 mango	104
Nectarina	1 nectarina mediana	140
Cebolla	1 cebolla mediana	148
Naranja	1 naranja mediana	154
Papaya	1 papaya mediana	98
Pera	1 pera mediana	98
Piña	2 rodajas	112
Ciruelas	2 ciruelas medianas	132
Patata	1 patata mediana	148
Frambuesa	1 taza	125
Espinacas	1 1/2 de espinacas a tiras	85
Fresas	8 fresas medianas	147
Boniatos	1 boniato mediano	130
Mandarinas	1 mandarina mediana	109
Tomates	1 tomate mediano	148
Sandía	2 tazas de sandía a dados	280

Fuente: www.fruitveg.com

