

Guía para calcular raciones saludables con las manos

Una alimentación saludable se basa en una dieta equilibrada. Ningún alimento aporta todos los nutrientes que son necesarios, es por ello, que la **dieta tiene que ser variada y equilibrada, consumiendo todos los grupos de alimentos**, en mayor o menor proporción.

Las recomendaciones actuales abogan por que la **base de la alimentación sea el consumo de frutas y verduras**, siendo el plato saludable uno de los modelos más aceptados a la hora de sugerir qué comer de manera saludable. Sin embargo, no siempre resulta fácil calcular las porciones de cada grupo de alimentos para cada persona.

La Fundación Británica de Nutrición ha publicado la Guía para calcular las porciones de manera equilibrada (https://www.nutrition.org.uk/attachments/article/1193/Find_your_balance_full_portion_size_list.pdf), la cual completa las recomendaciones dadas por el Gobierno británico a través del plato saludable, con la intención de mostrar a las personas consumidoras cómo medir los alimentos a la hora de **elaborar cada ración de manera individual utilizando para ello sus manos**.



El **objetivo de la guía es ayudar a encontrar el equilibrio a la hora de comer**. No se trata de comer menos, sino de comer de manera diferente. Cada persona tiene una necesidad distinta, la cantidad de alimento que se necesita varía de persona a persona.

Por ello, la guía **proporciona diferentes medidas de porciones utilizando las manos para ello**, debido a que cuanto más grande sea una persona mayor serán sus manos y viceversa. Además, recomienda diferentes raciones para cada grupo de alimentos, con ejemplos diarios.



Meal	Food included	Fruit & veg	Starchy	Protein	Dairy
Breakfast	2 wheat biscuits with semi-skimmed milk	✓	✓		✓
	1 banana	✓			
	Small glass of orange juice (150ml)	✓			
Morning snack	Apple	✓			
Lunch	Baked potato about the size of your fist		✓		
	Tuna mayonnaise made with a whole medium-sized tin of tuna		✓	✓	
	Cereal bowl full of mixed salad	✓			
	2 tangerines	✓			
Afternoon snack	2 catolans with reduced fat salt cheese			✓	✓
Dinner	Spaghetti Bolognese served with the amount of cooked spaghetti that would fit in two hands cupped together		✓	✓	
	3 serving spoons or more of broccoli	✓			
	Small pot of low fat fruit yogurt				✓
TOTAL PORTIONS PER DAY		7	4	2	3

Find your balance: get your portion wise! (BNF) (https://www.nutrition.org.uk/attachments/article/1193/Find-your-balance_full-portion-size-list.pdf)

ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)