



Investigación sobre el uso de los términos ración, porción, equivalencia, intercambio y medidas caseras en Nutrición Humana y Dietética.

A. Norte Navarro^{1,2}; S. Carballo Marrero³; S. Prats Moya³; S. Maestre Pérez³; M.C. Davo Blanes²; R. Ortiz Moncada^{1,2}

¹Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante (ALINUA).

²Dpto. Enfermería Comunitaria. Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia, Facultad de Ciencias de la Salud.

³Dpto. de Química Analítica, Nutrición y Bromatología, Facultad de Ciencias.

Universidad de Alicante. e-mail de contacto: salvador.maestre@ua.es



1. Introducción

La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada. Conceptos como: ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del Graduado en Nutrición Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población, la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas. De hecho, los términos relacionados con EPMA se citan en numerosos documentos técnicos y manuales como en tablas de composición de alimentos, libros técnicos de nutrición y dietética ó en manuales de valoración del consumo de alimentos.

2. Objetivos.

- Revisión de términos relacionados con definiciones de raciones, porciones, equivalencias, medidas caseras e intercambios de alimentos.
- Conocer en cuál(es) asignaturas (materia/módulos) del plan de estudios de las titulaciones que imparten el Grado en Nutrición Humana y Dietética (GNHD) se hace relación a las competencias sobre EPMA.



3. Desarrollo.

Término	Definición
Ración	"Peso preciso de un alimento determinado"
	"Cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato"
	"Porción estandarizada que se acostumbra a servir de cada uno de los alimentos"
	"Cantidad de alimento adecuada a la capacidad de un plato normal"
Ración comercial	"Cantidad medida o determinada de un alimento o bebida"
	"Cantidad de alimento que contiene 10 g de su principal sustancia nutritiva (Hidratos de carbono, proteína o grasa)"
	"Aquella que el mercado ofrece, bien en forma comercial determinada, o bien en la forma que establece el vendedor y cuyo objetivo es facilitar la comparación de la composición nutricional de productos pertenecientes a un mismo grupo"
Ración recomendada	"Cantidad de un alimento que, ingerido junto a otros, cubra los requerimientos nutricionales de los individuos". Estas raciones recomendadas son las que aparecen en las Guías Alimentarias de cada país.
Ración de consumo	"Cantidad de alimento usada para ayudar a asesorar sobre cuánto hay que comer o para identificar cuantas calorías o nutrientes hay en un alimento"
Ración de intercambio	"Cantidad de alimento que contienen 10 g de uno de los nutrientes energéticos: proteínas, grasas o hidratos de carbono"
Porción	"Porción estandarizada que se acostumbra a servir de cada uno de los alimentos"
	"Cantidad de alimentos que una persona decide comer en una comida"
Medida casera	"Ayuda para la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos, que pueden ser estandarizados o no"
	"Manera de expresar distintas cantidades de alimentos utilizando formas sencillas y orientativas para los distintos consumidores"
Equivalente	"Adaptación del concepto abstracto de ración a medidas de referencia más comunes, tales como volúmenes"
	"Conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes"
Intercambio	"Conjunto de alimentos unificados a un mismo valor de energía y macronutrientes, de tal forma que los alimentos pertenecientes a ese conjunto son intercambiables entre sí, manteniendo constantes los valores de energía y macronutrientes según principios estadísticos de variabilidad y homogeneidad"

Universidad	Asignaturas
Alfonso X el Sabio/Navarra/Vic/ Ramón Llull	Tecnología culinaria
Zaragoza/Rovira i Virgili/ Pablo de Olavide/ Granada/ Complutense de Madrid/Alicante	Tecnología culinaria
País Vasco	Tecnología culinaria Procesado de Alimentos
Valladolid	Técnica Dietética Tecnología culinaria y Gastronomía
Lleida	Procesado de Alimentos
Santiago de Compostela	Tecnología del Procesado de Alimentos
Autónoma Madrid	Tecnología culinaria y Alimentaria Análisis Instrumental y Sensorial de Alimentos Composición y Propiedades de los Alimentos
Barcelona	Elaboración, Transformación y Conservación de los Alimentos Técnicas culinarias
Valencia	Tecnología culinaria Bases de las tecnologías de alimentos
Murcia	Tecnología alimentaria Técnica culinaria
Católica San Antonio (UCAM)	Tecnología de los alimentos
CEU San Pablo	Gastronomía y Tecnología culinaria
Mondragón Unibertsitatea	Grado en Gastronomía y Ciencias Culinarias



4. Conclusiones.

- Existe una amplia diversidad de definiciones de términos relacionados con la EPMA en la literatura técnica y científica.
- España, no cuenta con una terminología técnica unificada en relación a ración, intercambio, ración de intercambio y equivalente (o equivalencia), usándose, en ocasiones, de manera indistinta y con el mismo significado según las fuentes bibliográficas consultadas, lo cual crea confusión.
- En los planes de estudio de las titulaciones de GNHD del sistema universitario español los contenidos relacionados con la EPMA aparecen ligados a asignaturas generalmente relacionadas con la Tecnología Culinaria, o a asignaturas relacionadas con el procesado de los alimentos o las características de los mismos. Por ello, es evidente que los términos relacionados con la EPMA van a ser abordados por profesorado procedente de distintas áreas que debe hacer un esfuerzo de coordinación. En este sentido, creemos que es importante la colaboración del profesorado con profesionales de otros países con mayor tradición en la EPMA con objeto de intercambiar experiencias y adquirir conocimiento para poder realizar la labor planteada de la forma más eficaz.