



Comer a ojo nos puede presentar una dificultad a la hora de saber con exactitud cuánta cantidad de una determinada comida es considerada como una porción. Ya que la mayoría de nosotros no usa balanzas, esta guía sobre las porciones estándar podría ayudarte a determinar cuál es la porción correcta para ti. También es bueno hacer una distinción entre lo que sería una porción personal y una ración estándar.

Porción: ¿Estándar o personal?

Ten en cuenta que el concepto de porción puede variar según el individuo. Por ejemplo, un hombre muy activo podría comer dos porciones de carne y vegetales, mientras que una mujer más pequeña y que realice menos actividad podría considerar que una porción tamaño estándar es suficiente. Las porciones dependen de cada persona, aunque las raciones estandarizadas rondan los 100 gramos (3.5 onzas), y con este estándar es con el que consideramos los valores de macronutrientes.

Macronutrientes de alimentos comunes

Una de las fuentes más confiables para obtener información nutricional es la base de datos de la página del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA): <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>. Esta página está en inglés, y lamentablemente en español no existe una única fuente que pueda considerarse como la más confiable. Si no sabes inglés, puedes buscar entre diferentes páginas en nuestro idioma y hacer una comparación de los valores, o mirar la tabla que ha compilado la Dra. María Eugenia Lima, que también compartimos como acompañamiento.

Aquí debajo mencionaremos los macronutrientes (grasa, proteína y carbo) de las carnes, vegetales, nueces y lácteos más comunes. Usa esto como una referencia a la hora de determinar tus propias porciones.

Carne y pescado

Una ración estándar de carne es de 100 gramos (~3.5 onzas)

El **ojo de bife** que aparece en el video es casi dos raciones, 190 gramos, lo que provee 38 gr de proteína, 8 gr de grasa, 2.5 gr de carbohidratos. Una sola ración estándar tendría 19 gr de proteína, 4.5 gr de grasa, 1.3 gr de carbo.

El **salmón** es una porción estándar de 100 gr y rinde 20 gr de proteína, 6.3 gr de grasa, y 0 gr de carbohidratos.

El muslo de **pollo** del video pesa 159 gr, y es aproximadamente una ración y media. Si se come con la piel, brinda 25 gr de proteína, 25 gr de grasa, 0 gr de carbo.

Conocer la porción estándar de carne puede ser de ayuda si estás monitoreando tus macros de proteína, para saber si estás comiendo mucha o muy poca proteína. El pesaje de la carne debe hacerse antes de cocinarla, para así poder determinar las raciones apropiadamente.

Vegetales

Una porción estándar de vegetales es de 100 gramos (3.5 onzas). Al igual que la carne, las verduras deben pesarse crudas, antes de su cocción. La guía visual del video te puede dar una referencia general sobre la porción estándar, para que tengas en cuenta a la hora de preparar tu plato. Cuando menciono el número de rabinos o de cabezuelas de brócoli, estoy calculando un estimado, para aquellas veces en las que no usamos una balanza y queremos simplificar las cosas.

Se mencionan los carbo netos (carbohidratos totales menos la fibra), los carbo totales, y la fibra; ya que algunas personas cuentan los carbo totales.

Una porción de **rabanitos** es de aproximadamente 9-10 rabanitos medianos, lo que aproximadamente da 1.8 gr de carbo netos, 1.6 gr de fibra, 3.4 gr de carbo totales.

Una porción de **zucchini** es, a grosso modo, la mitad de un zucchini promedio; y contiene 2.1 gr de carbo netos, 1.1 gr de fibra, 3.2 gr de carbo totales.

Aproximadamente 5 **cabezuelas de coliflor** son consideradas para una porción de 100 gramos, lo que otorga 3 gr de carbo netos, 2 gr de fibra, 5 gr totales.

Una porción estándar de **brócoli** es aproximadamente 6 cabezuelas lo que contiene 4.4 gr de carbo netos, 2.6 gr de fibra, 7 gr de carbo totales.

Una ración de **repollo picado** es más o menos media taza (crudo), lo te dará 3.5 gr de carbo netos, 2.3 gr de fibra, 5.8 gr de carbo totales.

Una ración de **espárragos** es aproximadamente 12 tallos medianos y es muy bajo en carbo, con 1.5 gr de carbo netos, 2.3 gr de fibra y 3.8 gr de carbo totales.

Aproximadamente 4 **champiñones** medianos te otorgarán 2.3 gr de carbo netos, 1 gr de fibra, 3.3 gr de carbo totales.

4 **tomates** pequeños dan mucho sabor y 2.8 gr de carbo netos, 1.2 gr de fibra y 5 gr de carbo totales.

Frutos secos

Una ración de frutos secos es de aproximadamente 30 gramos (1 onza), y el ir agarrando de a puñados puede provocar que comamos de más muy fácilmente. En el video puedes ver que una porción es en realidad más pequeña que un puñado. Aquí mencionamos los macronutrientes de una porción de nueces, almendras y macadamias.

Macadamias (30 gramos)

1.5 gr de carbo netos, 3.9 totales (2.4 fibra), 21 gr de grasa, 2.2 gr de proteína.

Nueces (30 gramos)

2 gr de carbo netos, 4 totales (4 fibra), 18 gr de grasa, 4 gr proteína.

Almendras (30 gramos)

4 gr de carbo netos, 7 totales (3 fibra), 16 gr grasa, 6 gr proteína.

Lácteos

Al igual que con los frutos secos, los lácteos son densos en nutrientes y es muy fácil comer de más, especialmente con el queso, o al agregarle crema al café. Una porción estándar es de 30 gramos (1 onza), y eso es probablemente menos de lo que te imaginas.

Queso

30 gramos (1 onza), 4 cubitos del tamaño de la última falange del pulgar, tienen 0.5 gr de carbo, 8 gr de grasa, 7 gr de proteína.

Crema (nata) entera

30 gramos (2 cucharadas), 0.8 gr carbo, 11 gr grasa, 0.5 gr proteína.

