

# La moda de las raciones individuales

Los alimentos envasados en formatos individuales son un reflejo del cambio en el modelo de consumo alimentario generado por las transformaciones sociales

ARROZ COCIDO individual, tortilla de patata individual, ensalada de pasta individual... Son sólo tres ejemplos de un listado creciente de comida preparada o precocinada, fácil y rápida de elaborar destinada a un solo consumidor. El cambio en los estilos de vida y de alimentación, en las relaciones sociales, así como el crecimiento de modelos de hogar distintos a los tradicionales (unipersonales, monoparentales o de parejas sin hijos) se refleja en una transformación del consumo alimentario. Estas circunstancias han estimulado a la industria del sector para adaptar la presentación de sus productos y consolidar así la tendencia a elaborar y presentar platos cocinados o precocinados en formatos individuales.

## Comprar sólo lo necesario

Esta nueva oferta alimentaria facilita la posibilidad de comprar justo lo que se va a consumir. Además, puede servir como incentivo para un consumo responsable y razonable, ya que se reduce la cantidad de comida que se acaba estropeando. Según una reciente encuesta nacional sobre hábitos de conservación de alimentos, el 15% de las familias españolas tiran unos 240 euros en comida a la basura cada año. Según este estudio, las pérdidas económicas se deben, en la mayoría de los casos, a una mala conservación de la comida, pero también se puede atribuir a que se adquiere más cantidad de alimentos de los que en realidad se consumen.

Sin embargo, también hay que contar con los inconvenientes de las raciones individuales: algunos de los envases incluyen una cantidad de alimento que no se corresponde con la aconsejada como saludable y razonable, sea por contener una cantidad escasa o por ser desproporcionada. Además, tienen un mayor impacto ecológico por la cantidad de embalajes que generan.

## Tarea pendiente: unificar modelos

La alimentación adecuada de las personas que optan por los formatos individuales depende en buena medida de la información que reciban sobre la cantidad razonable y saludable que corresponde a una ración según cada producto. La industria alimentaria, por su parte, deberá hacer el esfuerzo de unificar las raciones de alimentos que ofrece y ajustarlas a la cantidad recomendada.

Una buena muestra se encuentra en los arroces blancos (bomba o basmati) que se venden en formato individual. Estos ofrecen, en general, una cantidad media de 125 gramos por ración. Según las indicaciones del fabricante, el arroz ya cocido tan sólo requiere un calentamiento durante un minuto en el microondas para que esté listo. Se considera que la ración de arroz por persona es de entre 60 y 80 gramos pesado en crudo. Esta cantidad equivale a unos 180-240 gramos de arroz cocido ya que se trata de un >



alimento que al hidratarse durante la cocción casi triplica su peso. Por tanto, la ración individual de arroz cocido debería rondar los 200-240 gramos, el doble de la que contienen.

Si se trata de platos preparados con distintos ingredientes (paella, lasañas, espaguetis boloñesa, garbanzos con verduras...), todos ellos se tienen que incluir en cada ración de una forma proporcional (tropezos de carne y pescado de la paella, picado de carne de la lasaña y la boloñesa, o verduras de las legumbres). En este caso, a una ración corresponderían, por un lado, unos 180-240 gramos de arroz o pasta, o bien 120-160 gramos de legumbre (peso en cocido), y, por otro, unos 60-80 gramos (peso en crudo) de los ingredientes añadidos al alimento principal.

En las tortillas de tamaño individual sería muy útil para el consumidor que el fabricante informara de la cantidad de huevo y de patata. De la misma manera, los platos preparados de pescado o de carne con guarnición o salsa, junto con los que ofrecen una combinación de diferentes verduras,

deberían especificar en la lista de ingredientes el porcentaje correspondiente a cada uno. Además, deben indicar el peso total y el peso escurrido para saber la cantidad real que se está consumiendo de cada alimento.

En la sección de carnes envasadas podemos encontrar paquetes acompañados de la leyenda "formato individual" cuyo contenido sobrepasa con creces la ración individual de carne; dos filetes con un peso total de 350 gramos, casi tres veces la cantidad recomendada. El sentido común nos puede alertar de que la cantidad es exagerada para una ración, pero, en cualquier caso, el mensaje es incorrecto.

Esta tendencia de presentación tiene en las versiones gigantes de alimentos, conocidas como raciones XXL, su extremo. Se venden refrescos de un tamaño cada vez superior, bolsas enormes de patatas fritas y otros snacks, pan de molde con rebanadas más grandes o yogures de medio kilo. Los establecimientos de comida rápida o fast-food ofrecen porciones demasiado grandes de hamburguesas,

patatas fritas, refrescos o de tartas y otros postres dulces.

### Ración individual saludable

Pero, ¿qué cantidad equivale a una ración? Es la pregunta obligada de quien se plantea practicar una alimentación equilibrada (o comprobar si lo hace bien) acorde con las raciones diarias de alimentos recomendadas en nutrición. El concepto de ración recomendada puede parecer ambiguo si se atiende a la definición consensuada como "la cantidad de estos alimentos que se consume de forma habitual".

Para despejar la duda y dar cabida a las diferentes porciones de alimentos que, combinadas de forma acertada, cubran las necesidades energéticas y nutricionales de cada individuo según el sexo, edad, actividad física y etapa de la vida, se ha establecido un peso medio para cada ración. Así, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) desarrolló un documento de consenso sobre "raciones de alimentos recomendadas para adultos" en el año 2004 y las raciones quedaron plasmadas en la "Guía de la alimentación saludable".

Esta información sirve para tener una idea clara y exacta de las cantidades y proporciones convenientes dentro de cada grupo de alimentos; a los distintos profesionales sanitarios para unificar las recomendaciones dietéticas que dan a los pacientes; y a la industria alimentaria para orientar las cantidades de sus productos hacia una alimentación saludable.

El establecimiento del peso medio de las raciones ayuda a decidir qué cantidad debe tomar de cada alimento y da a la industria una pauta para ofrecer su oferta de envases individuales. Pero, además de conocer las raciones diarias de alimentos también es necesario saber cuál es la frecuencia de consumo recomendada de alimentos para hacer un plan semanal de menús equilibrados (Ver cuadro). //



## RACIONES DE ALIMENTOS recomendadas para adultos

GRUPO DE ALIMENTOS	PESO POR RACIÓN (en crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS	FRECUENCIA RECOMENDADA
Pan, cereales, arroz, pasta, patatas	40-60 g pan 60-80 g pasta, arroz (180-240 g en cocido) 150-200 g patatas	3-4 rebanadas o 1 panecillo 1 plato normal 1 patata grande o 2 pequeñas	4-6 raciones/día
Leche y derivados	200-250 ml leche 125 g de yogur 40-60 g queso curado 70 g queso fresco	1 vaso/taza de leche 1 unidad de yogur 2-3 lonchas queso 1 porción individual	2-4 raciones/día
Verduras y hortalizas	150-200 g	1 plato ensalada variada 1 plato verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias...	Mínimo 2 raciones/día
Frutas	120-200 g	1 pieza (naranja, manzana...) 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón, sandía...	Mínimo 3 raciones/día
Aceite de oliva	10 ml	1 cucharada sopera	3-6 raciones/día
Legumbres	60-80 g (120-160 g en cocido)	1 plato normal	2-4 raciones/semana
Frutos secos	20-30 g	1 puñado	3-7 raciones/semana
Pescados y mariscos	125-150 g	1 filete, 2 rodajas	3-4 raciones/semana
Carnes magras, aves	100-125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo, de conejo...	3-4 raciones/semana Alternar su consumo
Huevos	Mediano (53-63 g)	1-2 huevos	3-4 raciones/semana
Carnes grasas y embutidos	---	---	Ocasional y moderado
Dulces, snacks, refrescos	---	---	Ocasional y moderado
Margarina, mantequilla,	---	---	Ocasional y moderado
Bollería	---	---	Ocasional y moderado
Agua	200 ml	1 vaso o botella pequeña	4-8 raciones/día

Fuente: Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2004 y elaboración propia