



Establecimiento del tamaño de raciones de consumo de frutas y hortalizas para su uso en guías alimentarias en el entorno español:: propuesta del Comité Científico de la Asociación 5 al día [

2019

text (article)

Analítica

Introducción: las raciones de consumo son cantidades estándares de alimentos o bebidas sugeridas para asesorar sobre la cantidad de alimento a consumir para preservar un estado de salud adecuado. El objetivo principal de este trabajo es establecer los tamaños de ración de consumo de frutas y hortalizas (FH) para uso en guías alimentarias. **Material y métodos:** Se adaptó la metodología de la United States Department of Agriculture (USDA) para el establecimiento de los tamaños de ración de consumo para guías, y la del sistema de Intercambios. Se recopilaron datos de porción reportados en encuestas y calibres comunes en el mercado, se ajustó a cantidades de alimento fácilmente reconocibles y con equivalencia de nutrientes clave y se evaluó el grado de cumplimiento de los objetivos de salud pública para el consumo de FH. **Resultados:** Los tamaños de porción típicamente reportados en encuestas españolas son escasos y poco homogéneos, y no se encontraron datos publicados en revistas científicas sobre los calibres. Las guías alimentarias españolas, a pesar de mostrar un rango de tamaño de ración para FH no aseguran que sean intercambiables ni especifican el método para llegar a las mismas. La ración de hortalizas obtenida ha sido de 139,44 g (DS:"21,98; CV:0,16), de 137,68 g (DS:"49,61; CV:0,36) para frutas y 28,00g (DS:"7,53; CV:0,27) para frutas desecadas. **Conclusiones:** Con las raciones establecidas, el mensaje "consume al menos 5 raciones entre FH al día" permitiría alcanzar los objetivos de Salud Pública para FH establecidos en 600 g (peso neto)/persona/día. Se recomienda a la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) que use esta misma metodología para el establecimiento de raciones en el resto de grupos de alimentos que configuran la Guía Dietética Basada en Alimentos para la población española

Introducción: las raciones de consumo son cantidades estándares de alimentos o bebidas sugeridas para asesorar sobre la cantidad de alimento a consumir para preservar un estado de salud adecuado. El objetivo principal de este trabajo es establecer los tamaños de ración de consumo de frutas y hortalizas (FH) para uso en guías alimentarias. **Material y métodos:** Se adaptó la metodología de la United States Department of Agriculture (USDA) para el establecimiento de los tamaños de ración de consumo para guías, y la del sistema de

Intercambios. Se recopilaron datos de porción reportados en encuestas y calibres comunes en el mercado, se ajustó a cantidades de alimento fácilmente reconocibles y con equivalencia de nutrientes clave y se evaluó el grado de cumplimiento de los objetivos de salud pública para el consumo de FH. Resultados: Los tamaños de porción típicamente reportados en encuestas españolas son escasos y poco homogéneos, y no se encontraron datos publicados en revistas científicas sobre los calibres. Las guías alimentarias españolas, a pesar de mostrar un rango de tamaño de ración para FH no aseguran que sean intercambiables ni especifican el método para llegar a las mismas. La ración de hortalizas obtenida ha sido de 139,44 g (DS:"21,98; CV:0,16), de 137,68 g (DS:"49,61; CV:0,36) para frutas y 28,00g (DS:"7,53; CV:0,27) para frutas desecadas. Conclusiones: Con las raciones establecidas, el mensaje "consume al menos 5 raciones entre FH al día" permitiría alcanzar los objetivos de Salud Pública para FH establecidos en 600 g (peso neto)/persona/día. Se recomienda a la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) que use esta misma metodología para el establecimiento de raciones en el resto de grupos de alimentos que configuran la Guía Dietética Basada en Alimentos para la población española

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVlcmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMzE0NzE2NDA>

Título: Establecimiento del tamaño de raciones de consumo de frutas y hortalizas para su uso en guías alimentarias en el entorno español:: propuesta del Comité Científico de la Asociación 5 al día electronic resource]

Editorial: 2019

Tipo Audiovisual: Tamaño de la Porción de Referencia Tamaño de la Porción Frutas Verduras Política Nutricional España Food Serving Serving Size Food Portion Portion Size Fruits Vegetables 5 a day Food-based Dietary Guidelines Food Serving Serving Size Food Portion Portion Size Fruits Vegetables 5 a day Food-based Dietary Guidelines Food Serving Serving Size Food Portion Portion Size Fruits Vegetables 5 a day Food-based Dietary Guidelines Food Serving Serving Size Food Portion Portion Size Fruits Vegetables 5 a day Food-based Dietary Guidelines Dietary Guidelines Spanish population Spain

Documento fuente: Revista española de nutrición humana y dietética, ISSN 2173-1292, Vol. 23, Nº. 4, 2019, pags. 205-221

Nota general: application/pdf

Restricciones de acceso: Open access content. Open access content star

Condiciones de uso y reproducción: LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución, comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos. Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI> | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI>

Lengua: Spanish

Enlace a fuente de información: Revista española de nutrición humana y dietética, ISSN 2173-1292, Vol. 23, Nº. 4, 2019, pags. 205-221

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es