

# CUESTIÓN DE TAMAÑO

Suele hablarse mucho en el área de Nutrición y Salud al respecto del tamaño de las porciones y su relación con las calorías que consumimos; pero quienes no están familiarizados con la composición química de los alimentos, suelen desconocer la verdadera utilidad de ello cuando uno desea mejorar y/o reducir el aporte energético de sus comidas.

Por esta razón presentamos en esta oportunidad dos de los platos más populares de los argentinos, que son *milanesa con papas fritas* y *fideos con salsa bolognesa*, pero en tres versiones de tamaño distinto.

La idea es que podamos reconocer la diferencia en el aporte energético que estos platos pueden tener en función de la cantidad de comida que consumimos.

## Milanesa con papas fritas



**600 kcal**

**960 kcal**

**1380 kcal**

Las cantidades de carne que se usaron respectivamente son de 80 grs, 120 grs y 200 grs, mientras que se consideró 120 grs, 200 grs y 250 grs de papa. Se utilizó para esta preparación la cantidad de aceite equivalente al 20 % del peso de los productos sólidos.

Aquí se muestra claramente cómo el tamaño de la porción puede incidir enormemente a la hora de calcular el aporte de energía de un plato de comida, y como ello puede jugar a favor o en contra cuando nos encontramos en plan de control de nuestra alimentación.

Prestar atención al hecho de que puede haber variaciones de más del doble de calorías tan solo con la modificación del volumen del plato.

Fideos con salsa bolognesa



310 kcal

620 kcal

925 kcal

Para el armado de este plato se consideró 50 grs, 100 y 150 grs de fideos secos en crudo; utilizando la misma proporción en crudo de carne picada magra.

Vale destacar que no se utilizó queso de rallar en este plato, elemento que incidiría mucho en las calorías de dicha comida.

Comparando con el plato de milanesas, se ve cómo claramente las pastas poseen menor valor energético, confirmando el hecho de que el control no siempre debe estar puesto en los hidratos de carbono complejos, sino fundamentalmente en el agregado de grasa y calorías vacías (provenientes de alcohol, golosinas y comida chatarra en general)

Lic. Walter Dzurovcin M.N. 2782

[www.nutricionyejercicio.com.ar](http://www.nutricionyejercicio.com.ar)