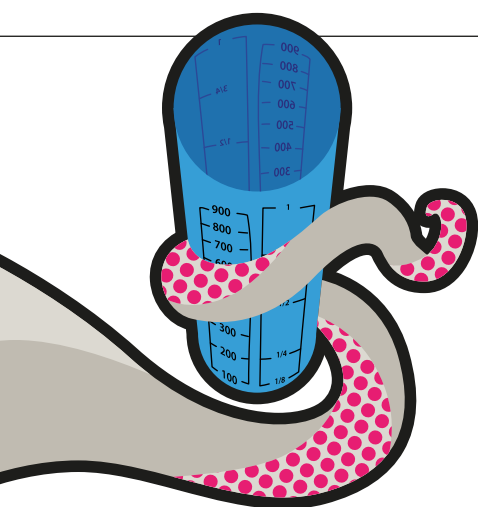


# RETO 2 RACIONES CON RAZONES



## CALCULA LAS PORCIONES POR PERSONA



Cocinar demasiada cantidad es una de las causas más comunes de desperdicio de alimentos. La mayoría de las veces, cocinamos demasiado porque nos preocupa no tener suficiente comida, o porque tenemos dudas para juzgar la cantidad adecuada de alimento necesarios para una comida teniendo en cuenta criterios como el número de personas, la edad, las necesidades nutricionales, etc.

Planificar adecuadamente las porciones nos ayudará a reducir el desperdicio de alimentos y garantizar una dieta variada, saludable y equilibrada. Para no generar sobras es importante medir o pesar los productos y ajustar la cantidad que vamos a elaborar a las raciones que utilizaremos. Si disponemos de una receta y no tenemos báscula adaptaremos los gramajes de la receta a medidas caseras que nos facilitarán el trabajo.

## DESCUBRE NUESTRA CALCULADORA DE RACIONES

Calculadora  
para  
**POBLACIÓN  
ADULTA**

Calculadora  
para  
**POBLACIÓN  
INFANTIL**

### PUEDES ELEGIR:

- ▶ ¿Para cuántas personas?
- ▶ Cómo ver los resultados: en gramos o en unidades cotidianas como cucharadas, puñados, tazas, etc...
- ▶ Elegir el alimento que quieres cocinar

<https://www.zerodespilfarro.eus/herramientas/herramientas-practicas/>

## TEN EN CUENTA QUE SOMOS DIFERENTES

Los tamaños de las porciones en la calculadora muestran la cantidad de cada alimento que debe comer una persona de "tamaño promedio".

Es importante que cada usuario piense sobre las personas a las que se va a destinar los alimentos. Tenemos diferentes necesidades nutricionales según nuestra edad, nivel de actividad diaria y género.

Por ejemplo, os recomendamos servir a los niños pequeñas cantidades en las comidas adaptadas a su tamaño y si todavía tienen hambre, darles la oportunidad de repetir.



## CAMBIANDO HÁBITOS SOCIALES



Existen hábitos/normas sociales o culturales que influyen en lo que hacemos en el día a día, incluso si no pensamos conscientemente en ello. Algunos de estos hechos culturales afectan a la cantidad de alimentos que estamos condicionados a creer que debemos servir, lo que, en muchos casos, da como resultado que se crean excedentes de alimentos, y muchos de ellos acaban directamente en la basura.

### ¿Algo de esto te suena?

"Quiero que mis invitados sientan que hay mucho en la mesa para comer",

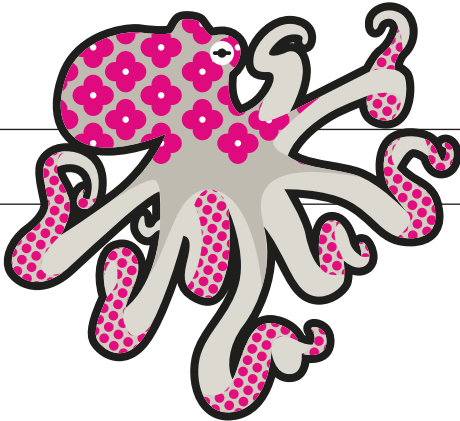
"La gente podría pensar que estoy escatimando si no sirvo mucha comida",

"No quiero que mi familia pase hambre".

Es necesario cambiar estas normas sociales a hábitos que reflejen la realidad: muchas veces, no necesitamos comer o cocinar tanta comida como creemos.

Y en todo caso, si se crean excedentes, siempre hay muchas cosas que puede hacer: congelarlo, combinarlo con otros ingredientes para crear un nuevo plato al día siguiente, compartir la comida con sus vecinos, etc. En el reto 1 . te mostrábamos algunos trucos:

<https://www.zerodespilfarro.eus/12-retos-te-atraves/reto-1/>



## OTRAS FORMAS DE CALCULAR LAS RACIONES

La Fundación Británica de Nutrición publicó la Guía para calcular las porciones de manera equilibrada, la cual completa las recomendaciones dadas por el Gobierno británico a través del plato saludable, con la intención de mostrar a las personas consumidoras cómo **medir los alimentos a la hora de elaborar cada ración de manera individual utilizando para ello sus manos. Encontrarás más información aquí:**

<https://alimentacionsaludable.elika.eus/guia-para-calcular-raciones-saludables-con-las-manos/>

## SUMA TUS PROPIAS EXPERIENCIAS

En la web [www.zerodespilfarro.eus](http://www.zerodespilfarro.eus) iremos publicando mes a mes las herramientas, talleres, etc. y cualquier otra iniciativa para pasar a la acción contra el despilfarro alimentario que nos hagáis llegar.

En la web de Nirea [www.nirea.eus](http://www.nirea.eus) pondremos el foco en el valor de los alimentos y de nuestro sector primario: publicaremos información sobre nuestros baserri-tarras, alimentos de temporada, mercados locales, experiencias en el medio rural... ¡Forma parte!

## #Odespilfarrourtea

Sigue todo lo que pase alrededor del reto con el hastag **#Odespilfarrourtea** y el específico que elijas; y utilízalos tú también para visibilizar tus iniciativas a través de la Redes Sociales.

