

## EDITORIAL

### Un problema de medición

La necesidad de establecer procedimientos de medición ha sido un asunto constante. La unidad de medición de longitud más antigua se considera el codo, procedente de Egipto de 2800 a 2300 años antes de cristo. Tal medida se estima que tuvo su origen en utilizar como patrón el antebrazo humano, que variaba alrededor de 20 y fracción pulgadas de largo. De esto solo queda la historia. Otra medida que se ha utilizado en Inglaterra por más de mil años es el pie, que sería aproximadamente un tercio de yarda.(1)

Cuando se trata de alimentación y nutrientes, si nos olvidamos por un momento del asunto práctico, las expresiones en términos de contenido individual de nutrimentos, son bastante precisas si las expresiones son por ejemplo contenido en gramos, miligramos, microgramos por cada 100 gramos. Como esta forma de definir no es muy aplicable en la vida diaria, se recurre a otras expresiones que son bastante más generales, tales como porción, **ración** y otras.(2)

Como veremos las definiciones o intentos de definición, no resultan muy exactas si las comparamos con la nomenclatura empleada para medir peso, longitud o volumen.

Hay varias formas de definir **ración**

- Peso preciso de un alimento determinado.
- Cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato.
- Cantidad de alimento adecuada a la capacidad de un plato normal
- Cantidad de alimento que, ingerido junto a otros, cubra los requerimientos nutricionales de los individuos. Estas raciones aparecen usualmente en las guías alimentarias de cada país.
- Etc.

Es claro que el lector interesado se preguntará:

Qué es un plato

Cómo se define la normalidad de un plato

El peso preciso de un alimento

Lo mismo vale para definir **porción (2,3)**

-Cantidad de alimento que una **persona decide** comer de una comida. Hay que tener cuidado con esta frase particularmente en el aspecto de **decidir**. En una variedad de elementos que se suelen recomendar como suplementos alimentarios la porción no es lo que decide el consumidor sino una fracción con más o menos base o definitivamente arbitraria del contenido en 100 g o ml. o del envase que contiene el nutrimento.

-Manera de expresar distintas cantidades de alimento utilizando formas sencillas y orientativas para los distintos consumidores.

-Adaptación del concepto abstracto de ración a medidas de referencia más comunes, tales como volúmenes.

Esto es un intento de aproximación a una verdad elusoria. Considere Ud. el volumen de una taza. Hay tazas de 150 o menos, las hay de 220ml-típica de fuente de soda, hasta la línea cercana al borde- y a punto de derramar el líquido que contiene puede alcanzar 250 ml. Si Ud. habla de una cucharada, las hay de todos tamaños.

-Etc.

Es interesante que cuando se incluyen conceptos o definiciones empleadas en medios, pueden aparecer ciertas complicaciones. Al referirse por ejemplo a ración, si se pretende que coincida con el término inglés -serving size- hay que aclarar que este último corresponde a una cantidad fija, una cantidad estándar de medida de los alimentos=una taza, una onza (cual onza?, troy o del sistema avoirdupois?) una pieza, por ejemplo, y corresponde a la cantidad de un alimento que se estima recomendable.

En algunas oportunidades puede haberse sugerido el disponer del empleo de una balanza-precisa-en la cocina, pero esto no sería suficiente ya que además de ser una complicación poco tolerable para la mayoría tendría que disponer de conocimientos básicos y empleo de una tabla de composición de los alimentos. Así es como nos iríamos acercando poco a poco a la necesidad de establecer los requerimientos basales y las recomendaciones de los nutrientes. Tales complicaciones claramente parecen poco recomendables en el uso habitual.

Ante tanta dificultad se han mencionado ya anteriormente algunas formas de medir, o más bien dicho de aproximarse a una medición creíble, pero esto no parece muy acertado. Fíjese Ud. que el volumen de un puño se cree que es equivalente al contenido de una taza, ambos sumamente variables, la palma-rasa, contendría 3 onzas. Un puñado tendría la capacidad de una onza. El volumen de un dedo pulgar también correspondería a una onza y la punta de este dedo equivaldría a una cucharadita -de cuales, raza o llena-. Cuando se va a agregar una cantidad pequeña, se suele hablar en nuestro medio de pizca cuya definición puede ser aquella cantidad contenida en la pinza formada por los dedos índice y pulgar si se trata de un elemento muy similar a un polvo.

Las observaciones que hemos hecho claramente no resuelven el problema, ni pretenden hacerlo, solo tratan de ponerlo en su dimensión.

De acuerdo con la FAO es difícil establecer las porciones, particularmente de un país a otro y aun de una región a otra, donde el tamaño de los productos, su presentación, su variedad y los hábitos de alimentación pueden variar mucho.

Para dejar más claro lo variable del concepto de porción podemos ver lo que ocurre en la tabla con diferentes productos, cuya porción queda definida por el fabricante e impresa en el envase.

Producto	Presentación	Porción	Naturaleza
a	500 g	1 g	sal
b	1000 ml	15 ml	aceite
c	180 ml	0,25 ml	edulcorante
d	70 g	26 g	galletas
e	160 g	32 g	galletas
f	120 g	120 g	yogurt

### Referencias

\*28,7 gramos o 1dieciseis avo de libra

1. Jerrard H. G., McNeill D.B. Diccionario de unidades científicas. Editorial Bella Terra S.A., 1974. 173-1904.
2. biblioteca.universia.net html/bara/ficha/params/title/id/60028827.html
3. nutrihealth/style.blogspot.cl/2012/11/racion-porcion.html

Dr. Gaston Duffau Toro  
Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile