Tamaño adecuado de ración para cocinar

La mejor manera de evitar que sobre comida es **racionalizar la cantidad que se va a consumir** , ya que el principal motivo por el que se desechan alimentos en los hogares españoles es el de tratarse de alimentos sobrantes de las comidas, seguido de una mala conservación o almacenamiento de los mismos .Estudio sobre el desperdicio de los alimentos en los hogares).

Las cantidades, raciones y tipos de alimentos a consumir deben ser **proporcionales a las necesidades energéticas de cada persona**. Lo fundamental es comer en cantidades razonables, sin excesos, para evitar tanto comer de más como que sobre comida. Se entiende por “ración” la cantidad de un alimento (en crudo y neto) que se consume habitualmente en España.

Para ello, el responsable del hogar debe saber calcular las cantidades de comida en función de la ración a servir a cada uno de los miembros del mismo, ya que un niño no come lo mismo que un adolescente, ni que un adulto o una persona de edad avanzada. Es importante tener en cuenta que las raciones servidas deben ser más bien pequeñas, con posibilidad de repetir, ya que las raciones grandes pueden inducir a más desperdicio.

¡NUESTRO PRINCIPAL OBJETIVO ES QUE SE TIRE LA MENOR CANTIDAD POSIBLE DE ALIMENTOS!

http://ec.europa.eu/avservices/video/player.cfm?ref=I075463sitelang=en&videolang=es

---

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:54 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:54 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026