

Porciones sin balanza

Entendé qué estás preparando y registrando

La palabra “porción” puede referirse al rendimiento de una receta, a la medida de una etiqueta o a lo que vos servís. Esta guía te ayuda a distinguir esas situaciones y a registrar cantidades aproximadas cuando no usás una balanza.

No define una cantidad obligatoria para comer. Tampoco convierte una taza, una cuchara o el tamaño de tu mano en gramos exactos. Si necesitás precisión por una pauta clínica o una receta que depende de cantidades exactas, usá el método de medición indicado por tu profesional.

- Vas a practicar con utensilios, recipientes y fracciones.
- Las calorías y proteínas de las recetas son estimaciones.

Edición beta. Revisión profesional pendiente antes del lanzamiento comercial.

Una comida.
Un próximo paso.

Guías y recetas para usar en tu día.



PORCIONES SIN BALANZA

1. Primero, mirá de qué porción se habla

En una receta, el rendimiento dice cuántas porciones estima quien la preparó. En la etiqueta, la porción es la cantidad sobre la que se informan los nutrientes. En tu plato, la porción consumida puede ser mayor, menor o diferente. Mantener estas tres referencias separadas hace más claro el registro.

Si una preparación rinde dos porciones, dividirla en dos partes semejantes puede ayudarte a usar esa referencia. No significa que tengas que comer una de esas partes: elegís la cantidad que corresponda a tu situación y, cuando la consumís, registrás lo que serviste. Si la mezcla tiene piezas desiguales, las mitades pueden tener una composición diferente.

- Revisá el rendimiento antes de cocinar.
- No confundas “personas” con cuántas porciones terminás sirviendo.
- Guardar una receta no agrega una comida al diario.

Referencia	Qué te informa	Qué no te indica
Rendimiento de receta	Cuántas partes se estiman	Tu necesidad personal
Porción de etiqueta	Base de los valores declarados	Cuánto comiste
Porción consumida	Lo que cargás en el diario	Una cantidad obligatoria

PARA COMPLETAR

Receta que quiero preparar

Rendimiento informado

Cantidad que quiero registrar después

PORCIONES SIN BALANZA

2. Volumen y masa son medidas distintas

Los mililitros describen volumen y los gramos describen masa. Una taza de arroz seco y una taza de yogur no pesan lo mismo. Incluso el mismo ingrediente puede variar según esté entero, picado, compactado o al ras. Por eso no uses una equivalencia universal del tipo “una taza son tantos gramos”.

Si la receta especifica mililitros, un recipiente graduado puede ayudarte. Si especifica gramos, una medida casera solo sirve como aproximación cuando hay una equivalencia para ese ingrediente y estado. Podés anotar el utensilio que usaste para repetir tu preparación de manera parecida, sin presentar el resultado como una medición exacta.

- Anotá “taza de 250 ml” solo si conocés su capacidad.
- Diferenciá una cucharada al ras de una colmada.
- Un paquete fraccionado tiene como referencia su contenido neto.

Medida	Qué conviene anotar	Posible límite
Taza	Capacidad y forma de llenado	No equivale a gramos universales
Cuchara	Tamaño; al ras o colmada	El llenado puede cambiar
Unidad	Tamaño o referencia de la receta	Dos piezas pueden pesar distinto

PARA COMPLETAR

Mi recipiente de referencia

Capacidad que puedo comprobar

Ingrediente y estado que voy a anotar

PORCIONES SIN BALANZA

3. Crudo, cocido y escurrido no son lo mismo

Una receta puede pedir arroz seco, arroz cocido o una conserva escurrida. Esas cantidades no se intercambian sin revisar. La cocción puede agregar o quitar agua y modificar el peso final; eso no convierte una cantidad cruda en la misma cantidad cocida.

Leé la descripción completa del ingrediente antes de cocinar y antes de cargarlo. No necesitás memorizar una tabla de conversiones: anotá cómo lo mediste. Si una receta no aclara el estado, buscá esa información antes de dar sus números por correctos. En un registro casero es preferible reconocer una aproximación que sumar una precisión que no comprobaste.

- Escribí “seco”, “cocido”, “crudo” o “escurrido” cuando corresponda.
- No apliques un multiplicador fijo a todos los alimentos.
- Revisá si el rótulo se refiere al producto vendido o al preparado.

Ingrediente	La receta dice	Mi comprobación
Arroz	Cantidad en seco	Medir antes de cocinar
Legumbres en lata	Peso escurrido	Revisar el envase y escurrir
Verduras	Cantidad limpia o con cáscara	Leer el detalle de preparación

PARA COMPLETAR

Una cantidad cuyo estado debo aclarar

Qué referencia usé al cocinar

PORCIONES SIN BALANZA

4. Practicá con una receta compartida

Podés distribuir una preparación en recipientes semejantes y observar si tienen cantidades comparables. Si es un guiso o una mezcla, repartí de forma pareja sus componentes. Si son piezas, anotá cuántas serviste y cuáles. Esto aporta una referencia práctica; no asegura que cada plato tenga el mismo peso o aporte.

Para el diario, usá la fracción que represente mejor lo que consumiste: una porción, media o una y media, cuando el selector esté disponible. Ajustar la cantidad servida no cambia lo que rindió toda la receta. Si quedaron ingredientes fuera de la preparación o agregaste algo al plato, dejá ese cambio registrado.

- Separá rendimiento total y cantidad consumida.
- Distribuí componentes antes de comparar recipientes.
- Registrá añadidos o cambios que no figuren en la receta.

Preparación	Referencia posible	Nota útil
Mezcla uniforme	Partes semejantes	Repartí los componentes
Comida con piezas	Número y tamaño de piezas	No asumir piezas idénticas
Plato modificado	Porción más cambios	Anotá qué agregaste o quitaste

PARA COMPLETAR

Cómo dividí la preparación

Qué parte consumí

Cambios que hice en el plato

PORCIONES SIN BALANZA

5. Entendé cómo se ajusta una estimación

Si una receta informa un valor por porción, multiplicarlo por la fracción registrada ajusta esa estimación. Ejemplo matemático: una porción hipotética de 400 kcal y 20 g de proteínas queda en 200 kcal y 10 g para media porción; una y media queda en 600 kcal y 30 g. No es una meta de alimentación ni el análisis de una receta específica.

La cuenta solo conserva la proporción del valor inicial. No corrige un ingrediente equivocado, una marca distinta o una mezcla mal repartida. Usá los números para entender lo que cargaste, junto con el nombre de la comida y la cantidad aproximada; no como una evaluación de si tu día fue bueno o malo.

- Chequeá que el valor diga “por porción”.
- La suma del diario representa las comidas que registraste.
- Podés corregir o quitar una entrada si te equivocaste.

Porción de ejemplo	Energía estimada	Proteínas estimadas
0,5 porción	200 kcal	10 g
1 porción	400 kcal	20 g
1,5 porciones	600 kcal	30 g

PARA COMPLETAR

Mi porción de referencia

Fracción registrada

Un cambio que los valores no contemplan

PORCIONES SIN BALANZA

6. Armá tus referencias de cocina

Elegí dos o tres utensilios que ya uses y anotá cómo los llenás. Podés sacarles una foto como recuerdo personal o usar siempre el mismo recipiente para distribuir una preparación. Esa consistencia te ayuda a repetir el proceso, aunque no reemplaza una balanza cuando necesitás medir masa.

Las referencias visuales, incluido el tamaño de una mano o de un plato, cambian entre personas y utensilios. No las uses como una regla exacta ni como una porción obligatoria. Si una pauta profesional indica otra medida, llevá estas anotaciones a la consulta para preguntar cómo aplicarla en tu cocina.

- Elegí referencias que puedas describir.
- Escribí cuándo son aproximadas.
- Evitá completar gramos que no mediste.

Utensilio	Cómo lo uso	Ingrediente / estado
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

PARA COMPLETAR

Una referencia que me sirve

Una medida que necesito comprobar

Pregunta para mi nutricionista

PORCIONES SIN BALANZA

Tu hoja de registro consciente

Completá esta ficha con una comida que prepares. Primero describí la receta y su rendimiento. Después, registrá el plato que consumiste y los cambios. Podés usar la nota para corregir el diario o para guardar una versión de tu preparación favorita.

Si registrar cantidades te genera malestar o se vuelve una obligación difícil de manejar, podés usar la app para organizar recetas sin llevar el diario. Conversá con una profesional sobre una forma de seguimiento adecuada para vos. La herramienta debe adaptarse a tu vida y a tus necesidades.

- Sé a qué porción se refieren los números.
- Distingo gramos y mililitros.
- Anoté el estado del ingrediente.
- Reconozco dónde usé una aproximación.

PARA COMPLETAR

Fecha y comida

Nombre de la receta

Rendimiento

Utensilio o método usado

Cantidad consumida

Ingredientes agregados o quitados

Corrección pendiente en el diario

FUENTES PARA CONSULTAR

Código Alimentario Argentino · Rotulado de alimentos envasados, anexos I y II