



## Nestlé participa en un debate en el Parlamento Europeo sobre el tamaño de las raciones

17-03-2016

**Nestlé ha tomado la iniciativa de crear una *Guía sobre porciones alimentarias* para ayuda a ajustar el tamaño de las raciones alimentarias de una forma sencilla e intuitiva y ofrecer pautas de consumo diferenciadas para adultos y niños.**

Científicos, legisladores, profesionales sanitarios, consumidores y representantes del sector se reunieron ayer en el Parlamento Europeo para debatir sobre cómo lograr que los consumidores sigan dietas más saludables a partir de tomar raciones alimentarias ajustadas a sus necesidades.

El consumo de unas raciones inadecuadas constituye, en todo el mundo, una de las principales causas del desequilibrio en los hábitos alimenticios, que conlleva problemas de salud, como la obesidad o la falta de nutrientes

Estudios recientes (1) han evidenciado que proporcionar raciones excesivas de forma repetitiva, especialmente a los niños, comporta elevados niveles de consumo.

*“La ciencia demuestra que controlar el tamaño de las raciones es clave en las estrategias para controlar el peso. Podría reducirse la ingesta de energía adoptando unas nuevas normas sociales en cuanto a las raciones de comida y a las conductas alimentarias en general. Regular el tamaño de la ración de una barra de chocolate, por ejemplo, resulta sencillo. Sin embargo, regular las raciones de la mayoría de alimentos que tomamos en casa supone un reto muy distinto. Establecer unas raciones más saludables es importante tanto para la industria alimentaria como para el sector de los servicios de restauración. Asimismo, es necesario ponerlo en práctica en nuestras cocinas”,* afirmó el profesor **Mike Gibney** del University College de Dublín.

***Guía sobre porciones alimentarias* ayuda a ajustar el tamaño de las raciones alimentarias de una forma más sencilla e intuitiva**

Hace unos años, Nestlé puso en marcha una iniciativa voluntaria para ayudar a las personas, especialmente a las familias, a adaptar sus ingestas, equilibrar mejor sus dietas y mantener un peso saludable. En 2013, la empresa se comprometió a ofrecer una *Guía sobre raciones*

en todos sus productos de alimentación y bebidas, pensando principalmente en los productos infantiles y familiares. A finales de 2016, este compromiso podría ser una realidad y contar además con una información complementaria sobre raciones en sus páginas web de recetas y en sus programas de alimentación saludable.

La *Guía sobre raciones* se ha diseñado para ayudar, de forma intuitiva y visual, a los consumidores a tomar decisiones informadas a través de varias medidas como: facilitar porciones individuales, poner guías en el envase para ajustar la ración, sugerir utensilios para servir y a partir de dispensadores que fijan el tamaño. Con esta guía, se pretende llenar el vacío que existe entre las recomendaciones dietéticas, y la información de las etiquetas nutricionales

*“Un estudio realizado en madres de países de todo el mundo demostró que los mensajes de la guía sobre raciones se consideraban atractivos y fáciles de comprender. Para estas madres, la guía contenía información diferente pero complementaria a la del etiquetado nutricional habitual. Muchas de ellas incluso pensaron que los mensajes resultarían útiles a la hora de indicar a sus hijos cuáles eran las raciones adecuadas”,* comentó **Gisèle Fournier**, directora de Programas de Nutrición, Salud y Bienestar de Nestlé. Es necesario un esfuerzo conjunto de todas las partes para mejorar los hábitos de consumo

Los participantes en el debate parlamentario discutieron sobre el estado actual de la investigación científica, sus posibles repercusiones en la salud pública y qué medidas podían tomar las partes interesadas, así como el impacto de esa información para lograr unos hábitos más saludables.

[www.nestlehealthscience.es](http://www.nestlehealthscience.es)