



Creemos que nuestros consumidores necesitan buena información para tomar decisiones que les permitan tener una alimentación más balanceada y equilibrada. Por eso, creamos el Programa Tu Porción Justa.

PROGRAMA TU PORCIÓN JUSTA

El programa Tu Porción Justa aplica a categorías de alimentos elaborados por Grupo Arcor que se consumen fuera de las cuatro comidas principales.

Todos los productos que forman parte de este programa cumplen con condiciones específicas y están identificados con un logo de color verde para que los consumidores puedan reconocerlos fácilmente.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA TU PORCIÓN JUSTA?

- Brindar al consumidor alternativas de productos de consumo opcional envasados en porciones individuales con un límite de peso y calorías establecido, para que puedan ser parte de una alimentación variada y equilibrada.
- Educar al consumidor proporcionándole información sobre el tamaño de la porción en aquellos alimentos que no están porcionados.

LAS 8 RAZONES DEL PROGRAMA

1. Cada tipo de alimento tiene una porción adecuada dentro de una alimentación saludable y es importante conocer cuál es para alimentarnos correctamente.
2. Entre otras estrategias para combatir la obesidad, la OMS recomienda trabajar sobre la reducción del tamaño de las porciones.
3. Es posible incluir alimentos de consumo ocasional en una alimentación saludable dependiendo del tamaño de la porción, la frecuencia del consumo y el patrón global de alimentación que, a su vez, debe contar con los alimentos protectores.
4. Cada persona tiene un crédito de calorías para consumir alimentos opcionales, siempre que esté en un estado de equilibrio energético (cuando las calorías ingeridas son iguales a las calorías gastadas) y consuma suficiente cantidad de alimentos protectores.
5. Las personas necesitan ayuda para autorregular la porción.
6. Es importante consumir alimentos por fuera de las comidas principales en su justa medida, para evitar consumir más calorías de las que necesitamos y así prevenir la ganancia de peso.
7. Moderando tan solo 100 kcal/día en el consumo de alimentos es posible prevenir el aumento de peso.
8. La prohibición de alimentos y la supresión del placer en la alimentación conduce al descontrol alimentario.

PARA ACCEDER A MAYOR INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA, VISITÁ NUESTRO SITIO WEB: [HTTPS://WWW.ARCOR.COM/TUPORCIONJUSTA](https://www.arcor.com/tuporcionjusta)

¿CÓMO ES EL PROGRAMA TU PORCIÓN JUSTA?

¿CON QUÉ CRITERIO SE SELECCIONAN LOS PRODUCTOS QUE PARTICIPAN EN EL PROGRAMA?

CONDICIÓN 1 – LÍMITE DE CANTIDAD

Alimentos envasados individualmente: sólo llevan el logo “Tu porción justa” si la cantidad contenida en el envase no supera el rango en gramos o mililitros establecido por Mercosur para la porción determinada para su categoría de alimentos.

Alimentos multiporción: sólo llevan el logo “Tu porción justa” los alimentos cuya porción declarada esté dentro del rango Mercosur para su categoría de alimentos.

Alimentos muy pequeños envasados individualmente: la cantidad de unidades indicadas en el logo no supera en gramos el rango Mercosur para su categoría de alimentos. Se coloca logo en el envase individual si el tamaño del paquete lo permite.

CONDICIÓN 2 – LÍMITE DE ENERGÍA

Los productos llevan el logo “Tu Porción Justa” si la cantidad indicada como porción (Condición 1) cumple con un límite de energía establecido de la siguiente form

- 1- Ningún producto supera las 150 kcal por envase individual o porción declarada en envases multi porción.
- 2- Cuando el límite de energía establecido en el Sistema de Perfiles Nutricionales de ARCOR (SPNA - Estándar Nutricional por categorías interno de Grupo Arcor) para la categoría de productos sea menor a 150 kcal.



25 g/envase. 76 kcal/envase.



23 g/envase. 112 kcal/porción.



24 g/envase. 99 kcal/envase.



50 g/envase. 47 kcal/envase.



23 g/envase. 62 kcal/envase.



15 g/envase. 83 kcal/envase.

Para consultar el listado de los productos que forman parte del programa, su denominación legal y su información nutricional ingresá en: <https://www.arcor.com/alimentacion-productos-porcion-justa>



¿POR QUÉ NO SE ESTABLECIÓ UN ÚNICO LÍMITE DE ENERGÍA PARA CUALQUIER CATEGORÍA DE ALIMENTOS?

Porque existen diferencias de composición, especialmente relacionadas con los nutrientes sensibles o críticos: sodio, azúcares agregados y grasas saturadas; y porque algunas categorías se identifican con porciones menores a 150 kcal, por lo que no es necesario establecer un límite mayor al que ya tienen por naturaleza. También existen diferencias en el tamaño de la porción recomendada según el tipo de alimento, lo cual se refleja en el límite de energía.

¿POR QUÉ 150 KCAL ES EL LÍMITE MÁXIMO?

Porque representa aproximadamente la mitad de la cantidad de energía asignada a los alimentos de consumo opcional por las Guías Alimentarias Argentinas y, en el caso de alimentos protectores, es una cantidad máxima adecuada para una colación.

PAUTA “TU PORCIÓN JUSTA”

Doble restricción

CANTIDAD

No superar el rango de gramaje o volumen que establece la legislación Mercosur para la porción de esa categoría de productos.

ENERGÍA

Límite máximo de 150 kcal por envase individual (o porción declarada) o el valor establecido en el Sistema de Perfiles Nutricionales Arcor cuando es menor a 150 kcal.

¿CÓMO SE IDENTIFICA EN LOS ENVASES A LOS PRODUCTOS QUE ENTRAN AL PROGRAMA?

TIPO DE SELLO	EJEMPLO	FUNCIÓN
Envase individual: una porción justa		Los productos señalados con este logo contienen una porción que cumple con la pauta.
Envases multiporción: varias porciones justas dentro de un envase	 2 GALLETITAS www.arcor.com/tuporcionjusta	Este logo aparece en los productos cuyo envase tiene más de una porción y tiene una función educativa: mostrar al consumidor qué cantidad es una porción.
Envases muy pequeños: menos de una porción justa		En productos muy pequeños envasados individualmente, la porción puede estar compuesta por más de una unidad. Este logo aparece indicando cuántas unidades representa una porción. A pesar de que la porción es mayor, nuestra recomendación es que, en la medida de lo posible, se consuma sólo una unidad.

¿CÓMO AYUDA EL PROGRAMA A COMPLEMENTAR LA INFORMACIÓN QUE SE DISPONE EN LOS ENVASES?

COMPOSICIÓN		CANTIDAD A CONSUMIR	
Tabla Nutricional	Sistemas de Rotulación frontal	Porción en la Tabla Nutricional	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Programa Arcor Porción Justa</p> <p>-----</p> <p>Logo</p> <p>Aporta destaque visual y facilita la selección</p> <p>-----</p> <p>Pauta</p> <p>Productos dentro de la porción MCS que cumplen con un valor máximo de kcal (criterio más exigente que la porción MCS)</p> </div>
	Formato Semáforos Formato Hexágonos	La información no tiene destaque visual, criterio de consumo habitual o cantidad óptima dependiendo de la legislación	
No orientan sobre la cantidad a consumir			

LA ESTRATEGIA DE LAS PORCIONES RELACIONADA CON LA CONDUCTA ALIMENTARIA

La estrategia de las porciones como una de las herramientas para ayudar a las personas a moderar su ingesta de energía está ampliamente estudiada (1) y la Organización Mundial de la Salud la menciona -entre otras acciones- en los documentos: Plan de Acción para la Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles 2013-2020 (2013), Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (2004) y Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas (2003), destacando la importancia de la contribución del sector privado en su implementación.

La percepción de la porción por parte de las personas se relaciona con aspectos de la conducta alimentaria:

Concepto de “Mono completador”: las personas tienden a consumir la totalidad de los alimentos que se encuentran en un plato o en un paquete envasado. Existe evidencia científica de que las personas consumen menos cantidad si se sirven en platos más pequeños o acceden a alimentos en paquetes individuales (2,3).

Sesgo de unidad (Unit Bias): las personas entienden que una unidad es una porción (independiente de la cantidad) y por eso consumen los alimentos envasados individualmente hasta terminar el paquete. Si queremos contribuir a controlar la ingesta, es importante proporcionar al consumidor alimentos envasados individualmente cuya cantidad sea equivalente a una porción (4,5).

Señales visuales: las personas tienden a basarse en señales visuales para decidir la cantidad de alimento a consumir. El uso de platos, cuencos y vasos de tamaño más pequeño que el normal puede hacer creer a las personas que tienen una porción completa y evitar que soliciten una porción adicional (compensatoria). Del mismo modo, porciones de productos empaquetadas simulando un envase dentro de otro pueden proporcionar la señal visual que lleva a un niño a creer que ha tenido una porción completa de un refrigerio cuando en realidad era una fracción de lo que podría típicamente comer (6).

Sobredimensionado de la porción: varios estudios demuestran que existe una baja consciencia del consumidor respecto del tamaño apropiado de la porción y que tiende a sobreestimar la cantidad apropiada de alimento a consumir, por lo que, acciones como proporcionar la porción adecuada en un envase individual, o bien, evidenciar claramente la porción en una acción educativa ayudan a moderar la ingesta y ajustarla a la cantidad conveniente (7,8).

Definición de la porción en relación a la cantidad de unidades: en alimentos que se consumen en unidades como caramelos y galletitas, las personas tienden a definir el tamaño de la porción en relación a la cantidad de unidades (Ej. 5 galletitas) (59). A partir de este concepto, reducir el tamaño de las unidades individuales también es una estrategia efectiva para ayudar a moderar la ingesta sin que la persona sienta que come menos de lo que desea (7).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- (1) Steenhuis I, Veermeer WM. Portion size: review and framework for interventions. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2009, 6:58
- (2) Raynor HA, Wing RR. Package unit size and amount of food: do both influence intake? Obesity (Silver Spring).2007 Sep; 15 (9):2311-9.
- (3) Kerameas K., Vartanian L. R., Herman C. P, Polivy, J. The effect of portion size and unit size on food intake: Unit bias or segmentation effect? Health Psychology, 2015; 34(6), 670-676.
- (4) Geier AB, Rozin P, Doros G. Unit bias. A new heuristic that helps explain the effect of portion size on food intake. Psychol Sci. 2006; Jun; 17(6):521-5.
- (5) Raghubir P, Vital AK Dimensions in Volume Perception: Can the Eye Fool the Stomach? Journal of Marketing Research. 1999; Vol. 36, No. 313-326.
- (6) Zlatevska N, Dubelaar C, Holden SS. Sizing Up the Effect of Portion Size on Consumption: A Meta-Analytic Review. Journal of Marketing. 2014; Vol. 78, No. 3, pp. 140-154.
- (7) Marchiori D, Papias EK. A brief mindfulness intervention reduces unhealthy eating when hungry, but not the portion size effect Appetite Volume. 2014; 75, 40-45.



Innovación
Alimentaria

Esta información fue desarrollada por la Jefatura de Desarrollo Nutricional de Grupo Arcor. Por cualquier consulta, podés escribir a arcorinnovacion@arcor.com