

Raciones diarias recomendadas de alimentos

LÍPIDOS O GRASAS

ENERGÍA

combustible para las diferentes actividades

GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONOS

ENERGÍA

combustible para las diferentes actividades

PROTEÍNAS

MATERIA

para construir nuevas estructuras y mantener la musculatura

VITAMINAS Y MINERALES

SUSTANCIAS REGULADORAS

para controlar el buen funcionamiento de todos los procesos

FIBRA

SUSTANCIA

REGULADORA para controlar la función intestinal

AGUA

VEHÍCULO DE TRANSPORTE de las sustancias necesarias hasta nuestras células.

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA
FRUTOS SECOS	3-7 raciones / semana
ACEITE DE OLIVA	3-6 raciones / día
MANTEQUILLA, MARGARINA Y BOLLERÍA	Ocasional y moderado
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS	Ocasional y moderado
ARROZ, PAN Y PASTA INTEGRALES	4-6 raciones / día formas integrales
LEGUMBRES	2-4 raciones / semana
DULCES, SNACKS, REFRESCOS	Ocasional y moderado
FRUTOS SECOS	3-7 raciones / semana
LECHE Y DERIVADOS	2-4 raciones / día
PESCADOS	3-4 raciones / semana
CARNES MAGRAS, AVES Y HUEVOS	3-4 raciones de cada a la semana (alternar)
LEGUMBRES	2-4 raciones / semana
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS	Ocasional y moderado
FRUTAS	≥ 3 raciones / día*
VERDURAS Y HORTALIZAS	≥ 2 raciones / día*
LEGUMBRES	2-4 raciones / semana
FRUTOS SECOS	3-7 raciones / semana
FRUTAS	≥ 3 raciones / día*
VERDURAS Y HORTALIZAS	≥ 2 raciones / día*
LEGUMBRES	2-4 raciones / semana
FRUTOS SECOS	3-7 raciones / semana
ARROZ, PAN Y PASTA INTEGRALES	4-6 raciones / día formas integrales
AGUA DE BEBIDA	4-8 raciones / día

* La suma de raciones de frutas, verduras y hortalizas debería ser de 5 al día.

PESO POR RACIÓN (CRUDO Y NETO)**MEDIDAS CASERAS**

20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
10 ml	1 cucharada sopera
Pasta, arroz: 60-80 g / pan: 40-60 g	1 plato / 3-4 rebanadas o un panecillo
60-80 g	1 taza de café
20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
Leche: 200-250 ml, yogur: 200-250 g, queso curado: 40-60 g, queso fresco: 80-125 g	1 taza de leche, 2 unidades de yogur, 2-3 lonchas de queso, 1 porción
125-150 g	1 filete
100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
60-80 g	1 taza de café
120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...
150-200 g	1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias
60-80 g	1 taza de café
20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...
150-200 g	1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias
60-80 g	1 taza de café
20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
Pasta, arroz: 60-80 g / pan: 40-60 g	1 plato / 3-4 rebanadas o un panecillo
200 ml aproximadamente	1 vaso o botellín pequeño