







NÚMERO DE RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS POR GRUPO DE ALIMENTOS (1.500 KCAL)

GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES DÍA	PESO DE LA RACIÓN EN CRUDO	EQUIVALENCIA EN MEDIDA CASERA
PAN, CEREALES, PASTA, ARROZ, PATATAS Y LEGUMBRES  Preferiblemente integrales	4 De los cuales, 2 raciones de arroz o legumbres a la semana	40-60 g pan 50-60 g galletas María 60-80 g cereales de desayuno 150-200 g patata 60-80 g arroz blanco, pasta y legumbres	= 3-4 rebanadas o 1 panecillo = 10-12 galletas tipo María = 4-6 cucharadas soperas de cereales = 1 patata grande o 2 pequeñas = 1 plato normal
VERDURAS 	2	150-200 g verdura y guisantes	= 1 plato de verdura cocida o de ensalada
FRUTAS 	3	120-200 g fruta 120-200 g fruta 120-200 g fruta	= 1 pieza mediana = 1 taza de cerezas o fresas = 2 rodajas de melón
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS 	3	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	= 1 taza de leche = 2 unidades de yogur = 2-3 lonchas de queso = 1 porción individual
CARNES, PESCADOS Y HUEVOS 	2	125-150 g pescado 100-125 g carnes magras, aves y huevos	= 1 filete individual = 1 filete pequeño, ¼ de pollo o conejo, 1-2 huevos
GRASAS Y ACEITES 	2	10 ml aceite de oliva o de girasol 10 g margarina/mantequilla 20-30 g frutos secos	= 1 cucharada sopera = 1 cucharada sopera = 1 puñado o ración individual