







## NÚMERO DE RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS POR GRUPO DE ALIMENTOS (2.000 KCAL)

GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES DÍA	PESO DE LA RACIÓN EN CRUDO	EQUIVALENCIA EN MEDIDA CASERA
<b>PAN, CEREALES, PASTA, ARROZ, PATATAS Y LEGUMBRES</b>  Preferiblemente integrales	<b>6</b> 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
<b>VERDURAS</b> 	<b>2</b>	150-200 g verdura y guisantes	= 1 plato de verdura cocida o de ensalada
<b>FRUTAS</b> 	<b>3</b>	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
<b>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</b> 	<b>3</b>	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
<b>CARNES, PESCADOS Y HUEVOS</b> 	<b>3</b>	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
<b>GRASAS Y ACEITES</b> 	<b>4</b>	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