







NÚMERO DE RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS POR GRUPO DE ALIMENTOS (2.200 KCAL)

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