

TABLA DE ALIMENTOS

| GRUPOS DE ALIMENTOS | FRECUENCIA RECOMENDADA | PESO DE CADA RACIÓN (en crudo y neto) | GRUPOS DE ALIMENTOS |
|--|---|---|---|
|  <p>PATATAS, ARROZ, PAN, PAN INTEGRAL Y PASTA</p> | 4-6 raciones al día Incrementar formas integrales | 60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas | 1 Plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas |
|  <p>VERDURAS Y HORTALIZAS</p> | ≥ 2 raciones al día | 150-200 g | 1 Plato de ensalada variada 1 Plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias |
|  <p>FRUTAS</p> | ≥ 3 raciones al día | 1120-200 g | 1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón... |
|  <p>ACEITE DE OLIVA</p> | 3-6 raciones al día | 10 ml | 1 cucharada sopera |
|  <p>LECHE Y DERIVADOS</p> | 2-4 raciones al día | 200-250 ml de leche 200-250 ml de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco | 1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual |
|  <p>PESCADOS</p> | 3-4 raciones a la semana | 125-150 g | 1 filete individual |
|  <p>CARNES MAGRAS, AVES Y HUEVOS</p> | 3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo | 100-125 g | 1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos |
|  <p>LEGUMBRES</p> | 2-4 raciones a la semana | 60-80 g | 1 Plato normal individual |
|  <p>FRUTOS SECOS</p> | 3-7 raciones a la semana | 20-30 g | 1 puñado o ración individual |
|  <p>EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS</p> | Ocasional y moderado | | |
|  <p>DULCES, SNACKS, REFRESCOS</p> | Ocasional y moderado | | |
|  <p>MANTEQUILLA, MARGARINA Y BOLLERÍA</p> | Ocasional y moderado | | |