

# 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  
músculatura

## 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