

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

A diario **Ocasionalmente** **Varias veces a la semana** **Varias veces al día**

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
 Arroz, patata, pan y pasta <i>(integrales)</i>	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
 Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
 Carnes magras, aves y huevos <i>(alternar su consumo)</i>	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
 Mantecquilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
 Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		