

Pesos de las raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día Aumentar las variedades integrales	60-80g pasta y arroz 40-60g pan 150-200g patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas de pan o una bollita 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 1 taza de fresas, 2 rodajas de melón.
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250ml leche 200-250ml yogur 40-60g queso curado 80-125g queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150g	1 filete de pescado 1 rodaja de merluza 4 pescados pequeños
Carnes magras, aves, huevos	3-4 raciones a la semana Alternar su consumo	100-125g	1 filete pequeño ¼ pollo o conejo 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80g	1 plato normal
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30g	1 puñado
Embutidos y carnes grasas. Carnes ahumadas y saladas.	Ocasional y moderado		
Golosinas, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina, bollería y pastelería industrial	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200ml aprox.	1 vaso o botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100ml Cerveza: 200ml	1 vaso o una copa