

Raciones recomendadas para adultos

Grupo de alimentos	Alimentos del grupo	Peso medio de la ración (en crudo y neto)	Raciones / día o semana
Leche y derivados			<i>1 – 3 / día</i>
	Leche	200 ml – 250 ml	<i>1 vaso o taza</i>
	Yogur (2)	200 g – 250 g	<i>2 unidades</i>
	Queso fresco	80 g – 125 g	<i>1 porción individual</i>
	Queso semicurado o curado	40 g – 50 g	<i>2–3 lonchas</i>
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas			<i>En cada comida</i>
	Pan	40 g – 60 g	<i>2–3 rodajas pequeñas / 1 panecillo</i>
	Copos de maíz, muesli, cereales sin azúcar	30 g – 40 g	<i>1/2 bol</i>
	Arroz, pasta (macarrones, etc.)	60 g – 80 g en crudo	<i>1 plato normal</i>
	Patatas	150 g – 200 g en crudo	<i>1 de mediana / dos pequeñas</i>
Verduras y hortalizas			<i>Al menos 2 / día</i>
	Tomate, acelgas, judías verdes, pimiento, etc.	200 g – 300 g	<i>1 plato de verdura cocida</i>
	Ensaladas (lechuga, tomate, etc.)		<i>1 plato de ensalada variada</i>
			<i>1 tomate grande, 2 zanahorias</i>
Frutas			<i>Al menos 3 / día</i>
	Pera, manzana, plátano, naranja, fresas, etc.	150 g – 200 g	<i>1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 tajadas de melón</i>
Frutos secos			<i>3 – 7 / semana</i>
	Nueces, almendras, avellanas, etc.		20 g - 30 g

Grupo de alimentos	Alimentos del grupo	Peso medio de la ración (en crudo y neto)	Raciones / día o semana
Legumbres			<i>Mínimo 3 – 4 / semana</i>
	Lentejas, garbanzos, judías, etc.	60 g – 80 g en crudo	<i>1 plato normal</i>
Pescados y mariscos			<i>3 – 4 / semana</i>
	Magros y grasos	125 g - 150 g	<i>1 filete individual</i>
Carne blanca i no procesada		Alternar el consumo	<i>Máximo 3 – 4 / semana</i>
		100 g - 125 g	<i>1 filete pequeño</i>
			<i>1 cuarto de pollo o de conejo</i>
Carne roja y no procesada		Alternar el consumo	<i>Máximo 2 / semana</i>
		100 g - 125 g	<i>1 filete pequeño</i>
Huevos			<i>3 – 4 / semana</i>
		Mediano (53 g -63 g)	<i>1-2 huevos</i>
Agua			<i>En función de la sed</i>
	Agua	200 ml	<i>1 vaso o botella pequeña</i>
Aceite de oliva virgen			<i>Para aliñar y para cocinar</i>
	Aceite de oliva virgen	10 ml	<i>1 cucharada sopera</i>
Azúcar, miel, mermeladas, bebidas azucaradas y zumos (comerciales o caseros), cacao y chocolate, flanes y postres lácteos (batidos, yogures azucarados y de gustos...), galletas, bollería, cereales de desayuno azucarados, patatas chip y snacks salados, embutidos y carne procesada.			<i>Cuanto menos mejor</i>

Fuente: Adaptado de Agencia de Salut Pública de Catalunya. Pequeños Cambios para Comer Mejor. 2019.