

Frecuencias orientativas de consumo de diferentes grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Frecuencia consumo
Hortalizas	2 al día, como mínimo, al comer y cenar
Frutas frescas	3 al día, como mínimo
Farináceos¹ integrales	en cada comida
Frutos secos (crudos o tostados)	3-7 puñados a la semana
Leche, yogur y queso	1-3 veces al día
Carne, pescado, huevos y legumbres	No más de 2 veces al día, alternando:
Carne	3-4 veces a la semana (máximo 2 veces a la semana carne roja ²)
Pescado ³	2-3 veces a la semana
Huevos	3-4 veces a la semana
Legumbres ⁴	3-4 veces a la semana
Agua	En función de la sed
Aceite de oliva virgen	Para aliñar y cocinar

¹ Se consideran **farináceos** el pan, la pasta, el arroz, el cuscús, etc., y también la patata y otros tubérculos.

² Se considera **carne roja** toda la carne muscular de los mamíferos, tales como carne de buey, ternera, cerdo, cabrito, caballo y cabra. La carne blanca es, por tanto, la carne de aves, como también la de conejo.

³ Es conveniente diversificar los tipos de **pescado**, tanto blanco como azul, y preferentemente de pesca sostenible. También se incluye en este grupo el marisco.

⁴ Las **legumbres**, por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, se pueden considerar incluidas en el grupo de alimentos farináceos y también en el de proteicos (carne, pescado, huevos y legumbres).

Fuente: *Petits canvis per menjar millor*. Agència de Salut Pública de Catalunya (20128).

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf