

COME SANO Y SALUDABLE

¿Qué raciones y frecuencias son recomendables según los diferentes grupos?

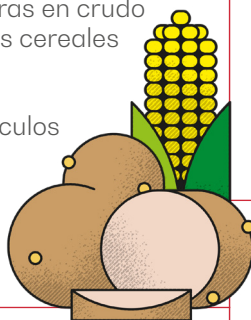
Cereales, derivados y tubérculos

De 4 a 6 raciones diarias

3-4 cucharadas soperas en crudo de arroz, pasta u otros cereales
60-80g

1-2 unidades de tubérculos
100-200g

1-2 rebanadas de pan
30-60g



Hortalizas y legumbres verdes

Al menos 2 raciones diarias, mejor una en crudo

Un plato mediano de hortalizas de hoja (acelgas, lechugas, espinacas, cardo, coles, judías verdes...)

1 unidad de hortalizas de fruto (berenjena, calabacín, pimiento, tomate...)

150-200g en limpio y crudo

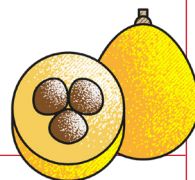


Frutas frescas y desecadas

Al menos, 3 raciones diarias

Una unidad mediana de fruta fresca (plátano, manzana, kiwi, naranja...)
120-200g en limpio

Un puñadito en seco (dátiles, ciruelas, higos...)
30g

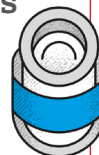


Leche, derivados lácteos y bebidas vegetales

2 raciones diarias

1 vaso de leche entera/semi/desnatada o de bebidas vegetales enriquecidas en calcio
200g

2 yogures enteros/desnatados o soja
250g



Agua

Entre 4-6 raciones diarias

1 vaso
200ml

Las necesidades pueden aumentar en situaciones de altas temperaturas, durante la práctica del ejercicio físico o durante determinados estados fisiológicos (por ejemplo, en la lactancia).



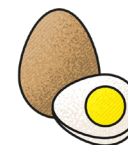
Alimentos proteicos de origen animal y vegetal

De 1 a 2 raciones diarias, alternando semanalmente las raciones de carnes magras, pescados, huevos, legumbres o quesos, dando preferencia a las legumbres

3-4 porciones de carnes magras (pollo, pavo, conejo)
90-120g en crudo y limpio

1-2 filetes de pescados
120-160g en crudo y limpio

4-6 cucharadas soperas en crudo de legumbre
60-90g



Alimentos proteicos de acompañamiento, con una ración de consumo menor y con la mitad de contenido proteico:

→ 1-2 lonchas de queso curado
30-60g en limpio

→ 1-2 tarrinas de queso fresco
75-150g

→ 1-2 huevos
60-120g en limpio y crudo

→ 1-2 lonchas de jamón cocido/serrano
30-60g en limpio

Aceites vegetales, frutos secos, semillas, cremas y otros

De 4 a 7 raciones diarias, entre 3 y 6 de aceites y, al menos, 1 de frutos secos, semillas o sus cremas

1 cucharada sopera de aceites vegetales
10g

1 puñado en limpio de frutos secos
20g

2 cucharadas soperas de semillas de lino, sésamo, chía, girasol
20g

2 cucharadas soperas de crema de tahini, de cacahuete, de almendras
20g

Otros alimentos grasos cuya ración de consumo es menos energética (la mitad de contenido graso)

→ ½ unidad de aguacate
40g en limpio

→ 10-12 aceitunas
40g en limpio

