

Raciones recomendadas para adultos (Dapcich y col., 2004)

| Grupo de alimentos | Alimentos del grupo | Peso medio de la ración (en crudo y neto) | Raciones / día o semana |
|--|---|---|--|
| Leche y derivados | | | 2 - 4 / día |
| | Leche | 200 ml - 250 ml | 1 vaso o taza |
| | Yogur (2) | 200 g - 250 g | 2 unidades |
| | Queso fresco | 80 g - 125 g | 1 porción individual |
| | Queso semicurado o curado | 40 g - 60 g | 2-3 lonchas |
| Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas | | | 4 - 6 / día |
| | Pan | 40 g - 60 g | 3-4 rebanadas / 1 panecillo |
| | Bollería casera o galletas | 40 g - 50 g | 1 unidad pequeña / 4-5 galletas |
| | Cereales para el desayuno | 30 g - 40 g | 1 bol |
| | Arroz, pasta (macarrones, etc.) | 60 g - 80 g en crudo | 1 plato normal |
| | Patatas | 150 g - 200 g en crudo | 1 grande / dos pequeñas |
| Verduras y hortalizas | | | Al menos 2 / día |
| | Acelgas, espinacas, judías verdes, etc. | 150 g - 200 g en crudo | 1 plato de verdura cocida |
| | Ensaladas (lechuga, tomate, ..) | 150 g - 200 g en crudo | 1 plato de ensalada variada |
| | | | 1 tomate grande, 2 zanahorias |
| Frutas | | | Al menos 3 / día |
| | Pera, manzana, plátano, naranja, fresas, etc. | 120 g - 200 g | 1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón |
| Aceite de oliva | | | 3 - 6 / día |

| Grupo de alimentos | Alimentos del grupo | Peso medio de la ración (en crudo y neto) | Raciones / día o semana |
|---|--|--|-------------------------------|
| | Aceite de oliva | 10 ml | 1 cucharada sopera |
| Agua | | | 4 - 8 / día |
| | Agua | 200 ml | 1 vaso o botellita |
| Legumbres | | | 2 - 4 / semana |
| | Lentejas, garbanzos, judías, etc. | 60 g - 80 g en crudo | 1 plato normal |
| Frutos secos | | | 3 - 7 / semana |
| | Cacahuetes, almendras, avellanas, etc. | 20 g - 30 g | 1 puñado o ración |
| Pescados y mariscos | | | 3 - 4 / semana |
| | Magros y grasos | 125 g - 150 g | 1 filete individual |
| Carnes magras, aves | | | Alternar su consumo |
| | | 100 g - 125 g | 1 filete pequeño |
| | | | 1 cuarto de pollo o de conejo |
| Huevos | | | 3 - 4 / semana |
| | | Mediano (53 g -63 g) | 1-2 huevos |
| Embutidos y carnes grasas | | | Ocasional y moderado |
| | | | |
| Mantequilla, margarina y bollería industrial | | | Ocasional y moderado |
| | | | |
| Dulces, snacks y refrescos | | | Ocasional y moderado |

Fuente: Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem L. Guía de la alimentación saludable. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004