

Tabla de consumo alimentario

Consumo diario	Consumo semanal	Consumo ocasional
<p>Lácteos: 2-4 raciones. Aceite de oliva: 3-6 raciones. Verduras y hortalizas: 2 raciones. Fruta: 3 raciones. Pan, cereales integrales, arroz, pasta y patatas: 4-6 raciones. Agua: 6-8 raciones.</p>	<p>Pescados: 3-4 raciones. Carnes magras: 3-4 raciones. Huevos: 3-4 raciones. Legumbres: 2-4 raciones. Frutos secos: 3-7 raciones.</p>	<p>Grasas (excepto aceites de oliva y semillas, girasol o maíz). Dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos o helados. Carnes grasas, embutidos o paté.</p>