

Raciones recomendadas para adultos (Adaptado de SENC 2004 y Pirámide de la Dieta Mediterránea 2010)

| Grupo de alimentos y consumo recomendado | Alimentos del grupo | Peso medio de la ración (en crudo y limpio) | Medidas caseras |
|---|---|--|---|
| Leche y derivados: 2-4 raciones al día, según la etapa vital. Preferiblemente, bajos en grasas. | | | |
| | Leche | 200 ml – 250 ml | 1 taza o vaso de leche |
| | Yogur | 200 g – 250 g | 2 unidades |
| | Queso fresco | 80 g – 125 g | 1 tarrina o porción individual |
| | Queso semicurado o curado | 40 g – 60 g | 2-3 lonchas |
| Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 1-2 raciones por comida, con un máximo de 3 raciones semanales de patata. | | | |
| | Pan | 40 g – 60 g | 3-4 rebanadas / 1 panecillo |
| | Cereales para el desayuno | 30 g – 40 g | 1 bol |
| | Arroz, pasta (macarrones, etc.) | 60 g – 80 g en crudo | 1 plato normal, una vez cocido |
| | Patatas | 150 g – 200 g en crudo | 1 patata grande / 2 patatas pequeñas |
| Verduras y hortalizas: 2 raciones en cada comida principal. | | | Al menos 2 / día |
| | Verdura (acelgas, espinacas, judías, 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: 1-2 raciones por comida, como postre habitual | | | |
| | Pera, manzana, plátano, naranja, fresas, etc. | 120 g – 200 g | 1 pieza mediana / 1 taza de cerezas / 1 taza de fresas / 2 rodajas de melón |
| Aceite de oliva: 3-6 raciones al día. | | | |
| | <i>Aceite de oliva</i> | <i>10 ml</i> | 1 cucharada sopera |

| Grupo de alimentos y consumo recomendado | Alimentos del grupo | Peso medio de la ración (en crudo y limpio) | Medidas caseras |
|---|---|---|--|
| Agua: 6-8 raciones al día. | | | |
| | Agua | 200 ml | 1 vaso / 1 botella pequeña |
| Legumbres: Mínimo 2 raciones a la semana. | | | |
| | Lentejas, garbanzos, judías, etc. | 60 g - 80 g en crudo | 1 plato de legumbres cocidas |
| Frutos secos, semillas, aceitunas: 1-2 raciones al día. | | | |
| | Nueces, almendras, avellanas, etc. | 20 g - 30 g | 1 puñado de almendras / 1 puñado de avellanas / 3-5 nueces enteras |
| Pescados y mariscos: Mínimo 2 raciones a la semana. | | | |
| | Pescado blanco (merluza, rape, lenguado, gallo, etc.), pescado azul (sardina, bonito, caballa, etc.), calamar, sepia, gamba, etc. | 125 g - 150 g crudo y limpio de espinas | 1 filete individual |
| Carnes magras, aves: 2 raciones a la semana. | | | |
| | | 100 g - 125 g | 1 filete pequeño |
| | | | 1 cuarto de pollo o de conejo |
| Huevos: 2-4 raciones a la semana. | | | |
| | | Medio (53 g-63 g) | 1 huevo |
| Embutidos y carne grasa: Ocasional y moderado. Inferior a 1-2 raciones semanales. | | | |
| Mantequilla, margarina y bollería industrial: Ocasional y moderado. | | | |
| Dulces, zumos y refrescos azucarados: Ocasional y moderado. Inferior a 2 raciones semanales. | | | |

Fuente:

(1) Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem L. *Guía de la alimentación saludable*. Editat per la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC). Madrid, 2004

(2) Fundació de la Dieta Mediterrània. *Piràmide de la Dieta Mediterrània (2010)* Disponible a: <http://fdmed.org/ca/piramide/>