

**Tabla de consumo alimentario, según la Pirámide de la Dieta Mediterránea 2010**

Consumo diario	Consumo semanal	Consumo ocasional
<p><b>Verduras y hortalizas:</b> En cada comida principal. 2 raciones por comida.</p> <p><b>Fruta:</b> 1-2 raciones por comida como postre habitual.</p> <p><b>Cereales:</b> Pan, cereales integrales, arroz, pasta: 1-2 raciones por comida.</p> <p><b>Lácteos:</b> 2-4 raciones al día, según la etapa vital.</p> <p><b>Aceite de oliva:</b> 3-6 raciones al día.</p> <p><b>Frutos secos, semillas, aceitunas:</b> 1-2 raciones al día.</p> <p><b>Agua:</b> 6-8 raciones al día.</p>	<p><b>Pescado y marisco:</b> Mínimo 2 raciones.</p> <p><b>Carnes magras:</b> 2 raciones.</p> <p><b>Huevos:</b> 2-4 raciones.</p> <p><b>Legumbres:</b> Mínimo 2 raciones.</p> <p><b>Patatas:</b> Máximo 3 raciones.</p> <p><b>Carne roja:</b> Menos de 2 raciones.</p>	<p><b>Dulces:</b> Bollería, caramelos, pasteles, zumos de fruta azucarados, refrescos azucarados o helados.</p> <p><b>Carnes procesadas:</b> Hamburguesas, salchichas, embutidos o patés.</p>