



TABLA DE RACIONES- EQUIVALENCIAS DIARIAS RECOMENDADAS PARA ADULTOS

Grupo de alimento	Frecuencia Recomendada	Peso por Ración	Medida casera
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patata	4-6 raciones/ día (aumentar los integrales)	40-60 gr. de pan 60-80 gr. de pasta y/o arroz 150-200 gr. de patata	3-4 rebanadas ó un panecillo 1 plato normal 1 patata grande ó 2 pequeñas
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g. de yogurt 40-60 gr. de queso curado 80-125 gr. de queso fresco	1 vaso / taza de leche 2 unidades de yogurt 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones/ día	150-200 gr.	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	Al menos 3 raciones /día	150-200 gr.	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/ día	10 ml.	1 cucharada sopera
Legumbres	2-4 raciones/ semana	60-80 gr.	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones / semana	20-30 gr.	1 puñado ó ración individual
Pescados y mariscos	3-4 raciones/ semana	125-150 gr.	1 filete individual
Carnes magras y aves	3-4 raciones/ semana alternar su consumo	100-125 gr.	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo / conejo
Huevos	3-4 raciones /semana	Mediano 53-62 gr.	1-2 huevos
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado	-	-
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado	-	-
Margarita, mantequilla, bollería	Ocasional y moderado	-	-
Agua de bebida	4-8 raciones / día	200 ml.	1 vaso ó botellín
Vino - cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino 100 ml. Cerveza 200 ml.	1 vaso 1 copa
Ejercicio físico	Diariamente	Al menos 30 minutos de actividad moderada	-



TABLA DE EQUIVALENCIAS POR ALIMENTOS

VEGETALES:

ALIMENTO	MEDIDA	CANTIDAD
Tomate	1 mediano	150 gr.
Remolacha	1 mediana	60 gr.
cebolla	1 mediana	100 gr.
Calabaza	1 mediana	100 gr.
Calabacín	1 mediano	160 gr.
Endibia	2 unidades	150 gr.
Lechuga	Plato mediano	150 gr.
Zanahoria	1 mediana	80 gr.
Alcachofa	1 plato pequeño	100 gr.
Berenjena	1 plato pequeño	100 gr.
Brócoli	1 plato pequeño	100 gr.
Champiñones	1 plato pequeño	100 gr.

FRUTAS:

ALIMENTO	MEDIDA	CANTIDAD
Naranja	1 mediana	150 gr.
Manzana	1 mediana	170 gr.
Mandarina	2 unidades	150 gr.
Plátano	1 pequeño	75 gr.
Piña	1 rodaja pequeña	125 gr.
Piña en almíbar	1 rodaja	75 gr.
Sandía	1 tajada mediana	175 gr.
Fresas	13 medianas	175 gr.
Kiwi	1 pequeño	125 gr.
Melocotón	1 pequeño	125 gr.
Pomelo	1 mediano	200 gr.



FECULAS:

ALIMENTO	MEDIDA	CANTIDAD
Arroz	1 cucharada sopera	20 gr.
Pasta de sopa	1 cucharada sopera	20 gr.
Pasta espagueti	25-28 fideos	20 gr.
Pasta macarrones	2 cucharadas soperas	20 gr.
Pan blanco ó integral	1 rebanada mediana	30 gr.
Pan de molde	1 rebanada	30 gr.
Pan tostado	3 biscotes	25gr.
Pan de cereales	1 rebanada mediana	35 gr.
Patata	1 mediana	16 gr.
Galleta "maría"	3 unidades	15 gr.
Muesli	1 cucharada sopera	20 gr.
Lentejas, alubias, garbanzos	½ cucharadas soperas	30 gr.
Habas	1 bol mediano	175 gr.
Guisantes	1 taza	100 gr.

LACTEOS:

ALIMENTO	MEDIDA	CANTIDAD
Leche	1 taza	250 ml.
Yogurt	1 unidad	125 gr.
Cuajada	1 unidad	240 gr.
Queso	1 porción pequeña	30 gr.
Quesito	1 porción	20 gr.
Queso de barra	1 loncha mediana	75 gr.

CARNES Y PESCADOS:

ALIMENTO	CANTIDAD
1 porción de carne	150-160 gr.
1 porción de pescado	180-200 gr.

EQUIVALENCIAS

1 taza de desayuno	250 ml.
1 taza de té	200 ml.
1 taza de café	100 ml.
1 copa de vino	150 ml.
1 plato sobero	200-250 ml.