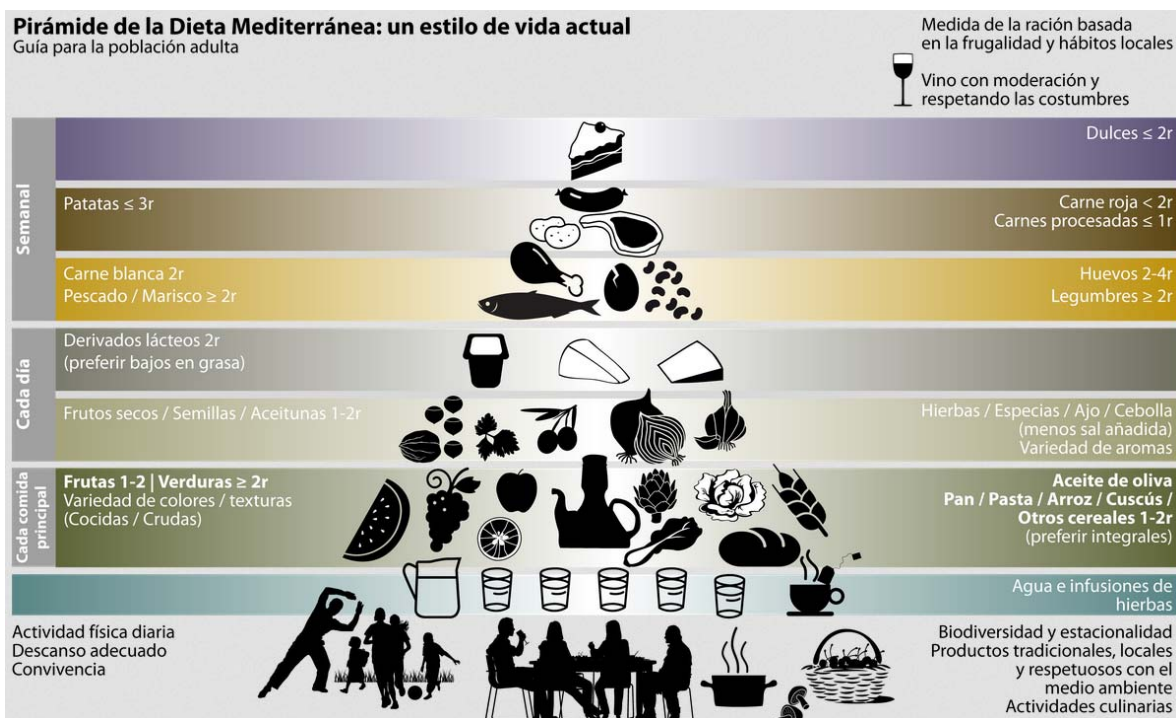


Raciones recomendadas para la población adulta española



Pirámide de la Alimentación Saludable para adultos sanos



Raciones recomendadas para la población adulta española

Modificado de SENC, 2004

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 mL leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (↑ formas integrales)	40-60 g pan 60-80 de pasta, arroz 150-200 g patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones/día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones/día	120-200 g	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 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves	3-4 raciones/semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo 1 cuarto de conejo
Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g)	1-2 huevos
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Margarina, mantequilla, bollería	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones/día	200 mL	1 vaso o botellita
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 mL Cerveza. 200 mL	1 vaso 1 copa
Actividad física	Diariamente	> 30 minutos de actividad moderada	

Manual de Nutrición y Dietética

Raciones recomendadas para la población adulta española (modificado de SENC, 2004). En esta plantilla puede ir anotando y contabilizando (1 – 1 – 1 – 1) las raciones que incluirá el menú. Para este fin, se han preparado las 7 columnas de la izquierda que hacen referencia a 7 posibles comidas a lo largo del día.

De = Desayuno / Mm = media mañana / Co = Comida / Me = merienda / Ce = Cena / Re = Resopón / O = otras comidas

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

Manual de Nutrición y Dietética

Aceite de oliva		3 – 6 / día (1 – 1 – 1 – 1 – 1 – 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Aceite de oliva	10 mL	1 cucharada sopera							
Agua		4 – 8 / día (1 – 1 – 1 – 1 – 1 – 1 – 1 – 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Agua	200 mL	1 vaso / botellita							
Legumbres		2 – 4 / semana (1 – 1 – 1 – 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Lentejas, garbanzos, judías, ...	60 – 80 g en crudo	1 plato normal							
Frutos secos		3 – 7 / semana (1 – 1 – 1 – 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Cacahuetes, almendras, avellanas, ...	20 - 30 g	1 puñado o ración							
Pescados y mariscos		3 – 4 / semana (1 – 1 – 1 – 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
	Magros y grasos	125 - 150 g	1 filete individual							
Carnes magras, aves		Alternar su consumo	3 – 4 / semana (1 – 1 – 1 – 1)	De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
		100 - 125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo, conejo							
Huevos		3 – 4 / semana (1 – 1 – 1 – 1)		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
		Mediano (53-63 g)	1-2 huevos							
Embutidos y carnes grasas		Ocasional y moderado		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
Mantequilla, margarina y bollería industrial		Ocasional y moderado		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O
Dulces, snacks y refrescos		Ocasional y moderado		De	Mm	Co	Me	Ce	Re	O

Bibliografía

Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates, 2011

<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8453165&fileId=S1368980011002515>

<http://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/#piramide>

Guía de la alimentación saludable, España, SENC y semFYC, 2007

https://www.semfy.com/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia_alimentacion.pdf

SENC, 2004, <http://docs.portaldelcomerciante.com/descarga.php?doc=309&file=572>

<https://www.ucm.es/innovadieta/guias-alimentarias>