

Número de raciones aconsejadas, para los diferentes grupos de alimentos, en función de la ingesta energética del individuo utilizando como guía el Rombo de la Alimentación.

López-Sobaler A, Aparicio A, Ortega RM. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Complutense de Madrid. 2023.

Energía (kcal/día)	Cereales y legumbres	Verduras y hortalizas	Frutas	Lácteos y derivados	Carnes, pescados y huevos
≤1600	6	3	2	2	2
1700	6.3	3.2	2.2	2.1	2.1
1800	6.7	3.3	2.3	2.2	2.2
1900	7	3.5	2.5	2.3	2.3
2000	7.3	3.7	2.7	2.3	2.3
2100	7.7	3.8	2.8	2.4	2.4
2200	8	4	3	2.5	2.5
2300	8.3	4.2	3.2	2.6	2.6
2400	8.7	4.3	3.3	2.7	2.7
2500	9	4.5	3.5	2.8	2.8
2600	9.3	4.7	3.7	2.8	2.8
2700	9.7	4.8	3.8	2.9	2.9
≥2800	10	5	4	3	3

Adaptado de Kennedy et al. (1995).