

Grupos de Alimentos	Frecuencias recomendadas	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Agua de bebida e infusiones de plantas	4-8 raciones/día	200ml	1 vaso de agua
En cada comida principal			
Pan, arroz, pasta, cuscús, otros cereales (preferiblemente integral)	1-2 raciones por cada comida principal (comida y cena)	40-60g pan 60-80g pasta, arroz	1 plato mediano 3 rebanadas de pan
Verduras y hortalizas	2 o más raciones al día (una en la comida y otra en la cena). Es importante que se utilicen diferentes tipos de verduras con colores y texturas diferentes. Se recomienda el consumo de verdura cruda y también cocinada	150-200g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	1-2 piezas en cada comida principal (variedad de colores y texturas).	120-200g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas 2 tajadas de melón o sandía
Aceite de oliva	1-2 raciones en cada comida principal	10ml	1 cucharada sopera
A diario			
Frutos secos, semillas, aceitunas	1-2 raciones al día	20g	1 puñado con la mano cerrada
Hierbas, especias, ajo, cebolla	Se pueden utilizar a diario.		Se usan para añadir menos sal
Lácteos (leche, queso, queso fresco, yogur...)	2 raciones al día, preferentemente desnatados o bajos en grasa.	200-250ml leche 200-250g yogur 40-60g queso curado 125g queso fresco	1 vaso de leche 2 yogures 2-3 lonchas de queso
Semanal			
Legumbres	2 o más raciones a la semana	60-80g	1 plato normal individual
Carnes blancas	2 raciones a la semana	125-150g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
Pescado blanco y azul/marisco	2 o más raciones a la semana	100-125g	
Huevos	2-4 raciones a la semana	1-2 huevos	
Patatas	Hasta 3 raciones a la semana	150-200g de patata	1 patata mediana o 2 pequeñas
Carnes rojas	Menos de 2 raciones a la semana	100-125g	1 filete o 1 pieza mediana
Embutidos y carnes procesadas	0-1 raciones a la semana	50-100g	

Dulces	Menos de 2 raciones a la semana	Moderar
---------------	---------------------------------	---------