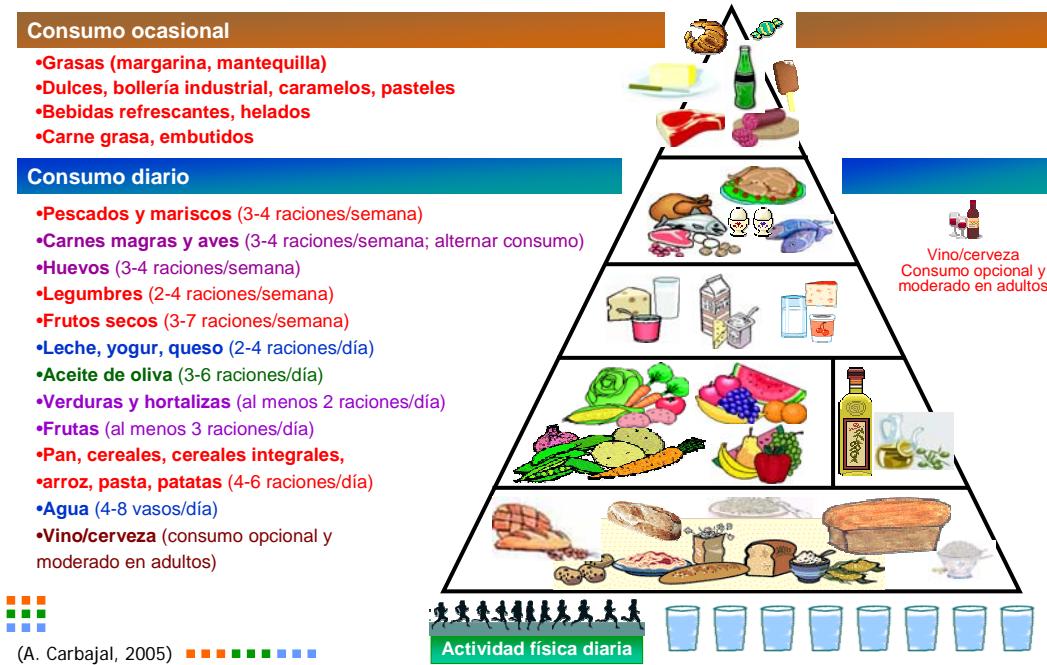


Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Raciones recomendadas para adultos (Dapcich y col., 2004)

| Grupos de alimentos | Frecuencia recomendada | Peso de cada ración (en crudo y neto) | Medidas caseras |
|---|--|--|---|
| Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas | 4-6 raciones/día (aumentar formas integrales) | 40-60 g pan 60-80 g de pasta, arroz 150-200 g patatas | 3-4 rebanadas o un panecillo 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas |
| 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 |
| Verduras y hortalizas | Al menos 2 raciones/día | 150-200 g | 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias |
| Frutas | Al menos 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 | | |
| Dulces, snacks, refrescos | Ocasional y moderado | | |
| Margarina, mantequilla, bollería | 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 | Al menos 30 minutos de actividad moderada | |

Raciones recomendadas para adultos (Dapcich y col., 2004)

| Grupo de alimentos | Alimentos del grupo | Peso medio de la ración (en crudo y neto) | Raciones / día o semana |
|--|--|--|--|
| Leche y derivados | | | 2 – 4 / día |
| | 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 |
| | 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 | | | Al menos 2 / día |
| | 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 | | | Al menos 3 / día |
| | Pera, manzana, plátano, naranja, fresas, ... | 120 – 200 g | 1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón |
| Aceite de oliva | | | 3 – 6 / día |
| | Aceite de oliva | 10 ml | 1 cucharada sopera |
| Agua | | | 4 – 8 / día |
| | Agua | 200 ml | 1 vaso / botellita |
| Legumbres | | | 2 – 4 / semana |
| | Lentejas, garbanzos, judías, ... | 60 – 80 g en crudo | 1 plato normal |
| Frutos secos | | | 3 – 7 / semana |
| | Cacahuetes, almendras, avellanas, ... | 20 - 30 g | 1 puñado o ración |
| Pescados y mariscos | | | 3 – 4 / semana |
| | Magros y grasos | 125 - 150 g | 1 filete individual |
| Carnes magras, aves | | Alternar su consumo | 3 – 4 / semana |
| | | 100 - 125 g | 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo, conejo |
| Huevos | | Mediano (53-63 g) | 1-2 huevos |
| Embutidos y carnes grasas | | | Ocasional y moderado |
| Mantequilla, margarina y bollería industrial | | | Ocasional y moderado |
| Dulces, snacks y refrescos | | | Ocasional y moderado |

Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem LI. Guía de la alimentación saludable. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.