

¿CÓMO PUEDO CALCULAR EL TAMAÑO DE LAS RACIONES PARA CADA ALIMENTO?*

052-051



VERDURAS Y HORTALIZAS (150-250g)*

1 plato hondo de ensalada variada
1 plato hondo de verdura cocida
1 plato hondo de puré/crema verdura
1 tomate grande

1 filete mediano
1 muslo de pollo mediano
1 pechuga (filete mediano)

CARNE MAGRA (100-150g)*



100-150

08-09



LEGUMBRES (60-80g)*

1 plato hondo normal (cocinado)
2-3 cazos pequeños (con caldo)

1 filete mediano
1 pieza de ración mediana
1 rodaja mediana

PESCADO (100-150g)*



100-150

002-051



FRUTA (150-200g)*

1 pieza mediana
3 ciruelas
2 mandarinas pequeñas
1 rodaja fina melón/sandía (150 g)
1 taza cerezas/fresas

1 puñado (sin cáscara)

FRUTOS SECOS (20-30g)*



20-30

04-05



ARROZ (50-70g)*

1 plato hondo normal (cocinado)

1-2 trozos de 4 dedos de grosor
1 panecillo

PAN (30-60g)



30-60

51



ACEITE DE OLIVA (15ml)

1 cucharada sopera

*Peso de la ración (crudo y neto)
Guía de la alimentación saludable PARA ATENCIÓN PRIMARIA Y COLECTIVOS CIUDADANOS. Recomendaciones para una alimentación individual, familiar o colectiva saludable, responsable y sostenible. SENC, 2018. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>