

¿Qué es una ración de alimentos?

Una ración de alimentos es la **cantidad aconsejable que hay que comer de cada alimento, o grupo de alimentos, para mantener una dieta saludable**. Las porciones de alimentos que cada persona ingiere habitualmente, no siempre coinciden con estas cantidades aconsejadas. A continuación se recogen las raciones recomendadas de cada grupo de alimentos en forma de medidas caseras, así como sus pesos (en crudo), para personas adultas:

Grupo de los cereales, derivados y patatas

- 3-4 rebanadas de pan o un panecillo, 40-60 g
- 1 plato normal de macarrones, pasta en general, 60-80 g
- 1 plato normal de arroz, 60-80 g
- 1 patata grande o 2 pequeñas, 150-200 g
- 3 cucharadas soperas de cereales para el desayuno, 30 g

Grupo de las frutas: 120-200 g

- 1 manzana mediana
- 1 naranja mediana
- 1 pera mediana
- 2 rodajas de sandía/melón
- 1 plátano
- 1 taza de fresas o de cerezas
- 2 mandarinas
- 1 vaso de zumo

Grupo de las verduras y hortalizas: 150-200 g

- 1 plato de ensalada variada
- 1 plato de verdura cocida
- 1 tomate grande
- 2 zanahorias

Grupo de los lácteos

- 1 vaso o taza de leche, 200-250 ml



- 2 yogures, 250 g
- 1 porción individual de queso fresco, 80-125 g
- 2-3 lonchas de queso curado, 40-60 g

Grupo de los aceites

- 1 cucharada sopera, preferentemente de aceite de oliva, 10 ml

Grupo de pescados, huevos, carne, legumbres y frutos secos

- 1 filete pequeño de pescado, 125-150 g
- 1 filete pequeño de carne, 100-125 g
- 1 huevo, 50-60 g
- 1 cuarto de pollo o de conejo, 100-125 g
- 1 plato de garbanzos o de lentejas, 60-80 g
- 1 puñado pequeño de avellanas o de almendras, 20-30 g

En el caso de los **niños** hasta los seis años, se considera, en general, que la ración equivale a un **60% de la ración del adulto**, aumentando un 10% cada año, hasta los diez años de edad.

<https://www.youtube.com/embed/bUI850BoqeU>

Revision #1

Created 1 February 2022 11:12:26 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:12:26 by Equipo CATEDU