



RACIÓNS DE ALIMENTOS

Grupo de alimento	Alimento	Cantidade	Medida culinaria
Lácteos	Leite	200 ml	1 vaso
	logur	250 g	2 unidades
	Postre/batido	125 ml	1 unidade
Froitas	Froita fresca	Variable	1 peza de froita mediana (pera, mazá, naranxa, plátano) 1 roda mediana de melón, sandía ou piña 2-3 albaricoques, cirolas, figos 8 fresas medianas 1 plato de postre de cereixas, moras...
	Froitas desecadas	30g	4-5 unidades 1 puñado pequeno de uvas pasas
Verduras e hortalizas	Verduras e hortalizas	150g	1 plato pequeno de verduras cociñadas 1 plato grande de leituga 1 tomate medianos 1/2 berenxena 6 espárragos finos
Cereais e derivados, tubérculos e legumes	Cereais e derivados		
	Pan	120 g	1 mini-barra (para bocadillo) 4 rebanadas de pan
	Biscote	80 g	8 unidades
	Copos de avena, arroz inchado	60-70 g	5 culleradas sopeiras
	Arroz	80 g	4 culleradas sopeiras
	Pasta (pasta italiana, sopa...)	80 g	Macarróns: 8 culleradas sopeiras Espaguetis: 1 puñado mediano (80 unidades) Pasta sopa: 4 culleradas sopeiras
	Fariña	80 g	4 culleradas sopeiras
	Quinoa	80 g	6 culleradas sopeiras
	Tubérculos		
	Pataca	400 g	2 patacas medianas
	Legumes		
	Lentellas, garabanzos, fabas	90 g	6 culleradas sopeiras
Alimentos proteicos	Carnes magras	120 g	Polo: 1 filete mediano de peituga ou 2 muslos medianos Coello: 4 porcións pequenas Porco: 4 rodas pequenas de lomo ou 2 chuletas pequenas
	Pescados brancos e azuis	160 g	Bacalao: 1 filete grande de lomo Lenguado: 1 lenguado grande Gallo: 1 gallo grande Merluza: 1 filete de lomo ou 2 rodas pequenas de merluza Salmón: 1 filete mediano ou 1 roda mediana Sardiñas: 8 unidades medianas
	Mariscos, crustáceos e moluscos	160 g	Calamar: 6 chipiróns Polbo: 1 plato grande Almeixas: 1 plato grande Mexillóns: 1 plato grande
	Ovos	120 g	2 unidades pequenas
	Queixo	120 g	Queixo manchego: 4 lonchas



			Queixo para fundir: 6 lonchas Parmesano: 4 lonchas Queixo fresco: 2 minienvases Mozzarella: 1 bóla
Alimentos graxos	Aceite de oliva	10 g	1 cullerada sopeira
	Aguacate	40 g	1/2 unidade pequena
	Froitos secos	16 g	12 almendras 4 noces grandes
Líquidos	Auga	200 ml	1 vaso
ml (mililitros); g (gramos). Os pesos das pastas, arroces e legumes son en crú. Os pesos das carnes, pescados e mariscos son en neto.			

Figura 1. Racións de alimentos

Adaptado de: Russolillo Femenías G. Raciones de alimentos y frecuencias de consumo de la UI1. Grado en Nutrición Humana y Dietética. En Burgos: Universidad Isabel I; 2018.