



FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Grupo de alimentos	Alimento	Número de veces ó día, semana ou mes
Lácteos	Leite e iogur natural	2-3 racións diarias
	Iogures azucarados, batidos lácteos e postres lácteos azucarados (flan, natillas, arroz con leite)	Consumo ocasional (2-3 veces ó mes)
Froitas	Froitas	Polo menos 3 racións diarias
	Zumos	Consumo moderado (2-3 veces á semana)
Hortalizas e verduras	Hortalizas e verduras frescas	Polo menos 2 racións diarias (preferiblemente tomar 1 ración crúa)
	Encurtidos vexetais (hortalizas en vinagre e con sal)	Consumo moderado (2-3 veces á semana)
Cereais, tubérculos e legumes	Pan integral	1-2 racións diarias
	Pan branco	Consumo moderado (2-3 veces á semana)
	Arroz (preferiblemente acompañado de hortalizas e verduras)	2-3 racións semanais
	Pasta (preferiblemente acompañado de hortalizas e verduras)	2-3 racións semanais
	Pataca (preferiblemente acompañado de hortalizas e verduras)	2-3 racións semanais
	Legumes	Polo menos 3 racións semanais
	Cereais graxos: galletas, biscoitos, bollería, pastelería	Consumo ocasional (2-3 veces ó mes)
Alimentos proteicos	Carnes magras	2-3 veces á semana
	Pescados brancos e azuis	2-3 veces á semana
	Mariscos, crustáceos e moluscos	1-2 veces á semana
	Ovos	1-2 veces á semana
	Queixo	2-3 veces á semana
	Carnes vermellas: vaca, cordeiro	Consumo ocasional (2-3 veces ó mes)
	Embutidos e carnes procesadas	Consumo ocasional (2-3 veces ó mes)
Alimentos graxos	Aceite de oliva, aguacate	3-6 racións diarias
	Froitos secos naturais/tostados	1 ración diaria
	Froitos secos fritos e salgados	Consumo ocasional (2-3 veces ó mes)
	Mantequilla, margarina	Consumo moderado (2-3 veces á semana)
	Kétchup, maionesas, salsas comerciais	Consumo ocasional (2-3 veces ó mes)
Líquidos	Auga, infusións e caldos vexetais	Polo menos 8 vasos diarios
	Bebidas edulcoradas	Consumo ocasional (2-3 veces ó mes)
	Bebidas azucaradas	Consumo ocasional (2-3 veces ó mes)
	Bebidas alcohólicas	Non recomendado
Azúcares e doces	Mel, marmelada, azucre branco/moreno	Consumo moderado (2-3 veces á semana)

Modificado 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.