

Guía para la confección de un menú saludable:

Raciones y frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos que se deben incluir en una dieta para controlar el peso:

Lácteos y derivados (desnatados)

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

2-4/día

Leche: 200-250 ml
Yogur: 125 g
Cuajada: 125 g

Queso fresco: 30-40 g
Otros quesos: 15-30 g

Alimentos proteicos: carnes, pescados, huevos

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

2/día

Carnes: 100-125 g
Pescados: 125-150 g
Huevos: 1 huevo (60 g)

Cereales (integrales)

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

4-6/día

Pan: 30-40 g
Cereales desayuno: 30-40 g
Arroz: 100-150 g cocinado

Pasta: 100-150 g cocinada
Patata: 150-200 g cocinada

Legumbres

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

2/semana

Lentejas, garbanzos, etc.: 100-150 g cocinadas

Frutas

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

2-3/día

Pieza de tamaño mediano: 150-200 g
Un vaso de zumo: 150 ml

Verduras y hortalizas

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

3-4/día

150-200 g en crudo

Aceite de oliva

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

3-5/día

15 ml (una cs)

Agua de bebida

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

5-8/día

Un vaso de agua: 250 ml

Frutos secos

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

3-7/semana

Un puñado: 20-30 g

**Embutidos y carnes grasas
Dulces y refrescos
Mantequilla y bollería**

Ocasional y moderado

Cerveza y vino

RACIONES **TAMAÑO MEDIO POR RACIÓN**

Ocasional y moderado

Vino: 100 ml
Cerveza: 200 ml



Actividad física diaria > 30 minutos