

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS EN EDAD ESCOLAR

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

<i>Grupos de alimentos</i>		Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 <p>FRUTAS</p> <p>VERDURAS</p> <p>LÁCTEOS</p> <p>ACEITE DE OLIVA</p> <p>PAN y CEREALES</p>	DIARIO (raciones/día)	1-2	150-200 g	1 pieza mediana 5 unidades grandes (fresón) u 8 unidades medianas 2 mandarinas
		2-4	150 g plato principal 75 g guarnición	1 plato lechuga ½ plato verdura cocida
		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur	1 taza de leche 2 unidades de yogur
		2-3	5 ml	1 cucharada postre
		2-3	30 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "maría"	1 rebanada pan de molde o 2-3 dedos de una barra de pan 3 cucharadas soperas 4 galletas
<p>PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA</p>  <p>LEGUMBRES</p>  <p>PESCADO</p> 	SEMANAL (raciones/ semana)	4	60-80 g arroz o pasta crudo 200-250 g patata plato principal 90-100 g guarnición	1,5- 2 cucharones (cocido) o 2/3 plato hondo 1 ½ patata 1 patata grande
		2-3	50-70 g crudo	1,5-2 cazos de servir (cocido) 1 plato hondo raso
		4	100-120 g	1 filete mediano

CARNES MAGRAS, AVES 		3	90 g de carne 150 g de pollo	2 filetes pequeños tipo cinta lomo 2 muslitos pollo 2/3 filete de ternera pequeño
 HUEVOS		3 huevos	60-75 g	1 huevo M/L
 FRUTOS SECOS		2	15 g	3 nueces 12 avellanas o almendras
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
AGUA	4-5		200C	1 vaso
ACTIVIDAD FÍSICA 	Diario raciones/día	Al menos 1 hora de actividad física moderada a vigorosa, más 3 días/semana de actividades vigorosas y fortalecimiento muscular		Caminar ligero Montar en bicicleta