

TABLA DE RACIONES DIARIAS EN UNA DIETA CUALITATIVA

Esta tabla es una plantilla para que puedas escoger informadamente los alimentos que pones en la mesa durante el día a día.

Agrupación nutricional de los alimentos:

LÁCTEO 	Leche y derivados (yogures, quesos, etc.)	2-4 Diarios	– 1 taza o vaso de leche (200/250 ml) o, – 2 yogures o, – 2-3 lonchas de queso o, – 1 porción individual de queso fresco o de Burgos.
FRUTAS 	Todas las frutas autóctonas de mercado.	3 Diarios	– 1 pieza mediana o – 1 taza de cerezas, fresas, uva, etc. o – 2 tajadas de melón o sandía.
VERDURAS Y HORTALIZAS 	Todas las verduras y hortalizas autóctonas de mercado, incluyendo las setas (*).	2 Diarios	– 1 plato de ensalada variada o – 1 plato de verdura cocida o – 1 tomate, pepino, pimiento, etc mediano, o – 2 zanahorias.
PROTEÍNAS 	Pescado, carnes, huevos, y legumbres (**).	2 Diarios	– 1 filete de pescado, o – 1 lata de conserva (3-4 Semana) o – 1 filete de carne (2 Semana) o – ¼ de pollo o de conejo (3-4 Semana) o – 1-2 huevos (3-4 Semana) o – 1 Plato de legumbres (2-4 Semana)
FÉCULAS, CEREALES Y ALMIDONES 	Pasta, pan, patatas boniatos y cereales: arroz, maíz, mijo, trigo, cebada, avena, y quinoa.	4 – 6 Diarios	– 1 plato de arroz u otros cereales (2-3 Semana) o – 1 plato de pasta (2-3 Semana) o – Pan: 1 panecillo o 3 rodajas o – 1 Patata o 1 boniato (3-4 Semana)
AGUA 	Agua	Entre 1 L i 1 ½ L Diarios	-Entre 4 y 6 vasos de 250 ml durante el día.

(*) Las setas se consideran vegetales por su alto contenido en agua respecto de otros nutrientes, pero aunque en poca proporción, también contiene proteínas de alta calidad y son muy recomendables de escoger a menudo entre el grupo de verduras.

(**) Las legumbres, aunque son considerados un alimento proteico, no contienen los 10 aminoácidos esenciales como las proteínas de las carnes y los pescados, por eso es recomendable complementarlos con otros alimentos de los grupos de las féculas, almidones o cereales. La excepción es la soja, que es la única legumbre que contiene todos los aminoácidos esenciales.

PARÁMETROS PARA APLICAR A UNA DIETA SANA, EQUILIBRADA Y ADECUADA

1. La **regla de oro** es que a tus comidas principales (comida y cena) tengas en el menú al menos: una Verdura, una Fécula-almidón-cereal, una Proteína, y una Fruta o Lácteo.
2. Que haya un crudo por comida
3. Que no haya más de 1 frito por comida
4. Que se varíen los colores y no se repitan los alimentos.
5. Incluir 1 l o 1 ½ de agua diarios.

La puedes descargar la tabla aquí:

Pots descarregar-te la taula en català aquí: [TAULA-DE-RACIONS-DIARIES-PER-UNA-DIETA-QUALITATIVA](#)

Cualquier duda me la puedes consultar en mi mail: sergi.ferrer@naturalaloevera.com o en mi WhatsApp: 662 62 70 01