

TU MANO PARA MEDIR RACIONES DE ALIMENTOS

Al menos **2 raciones** al día

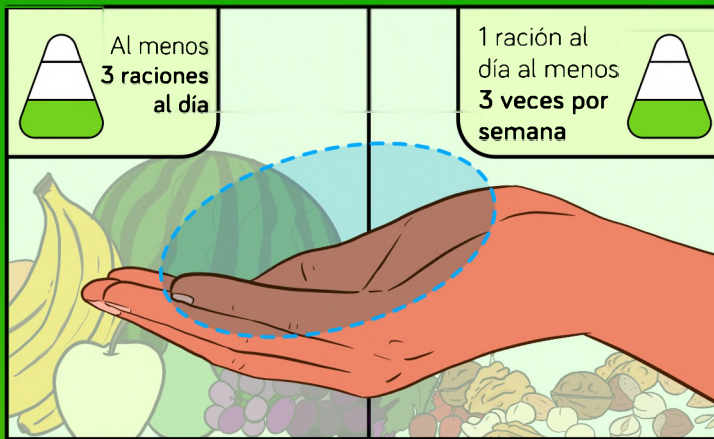


VERDURAS Y HORTALIZAS

Lo que quepa en las manos abiertas.

Al menos **3 raciones** al día

1 ración al día al menos **3 veces** por semana

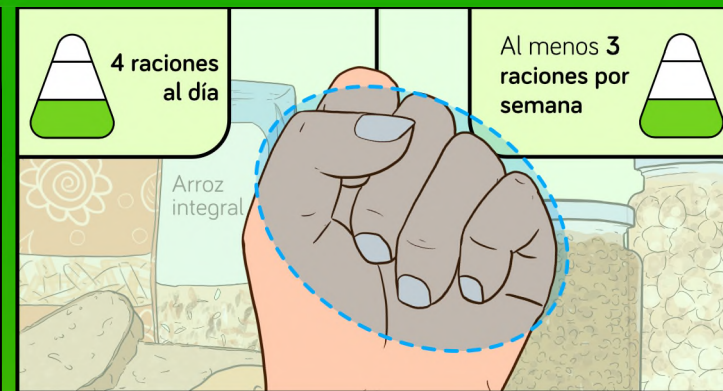


FRUTA FRESCA **FRUTOS SECOS**

Lo que quepa en una mano.

4 raciones al día

Al menos **3 raciones** por semana

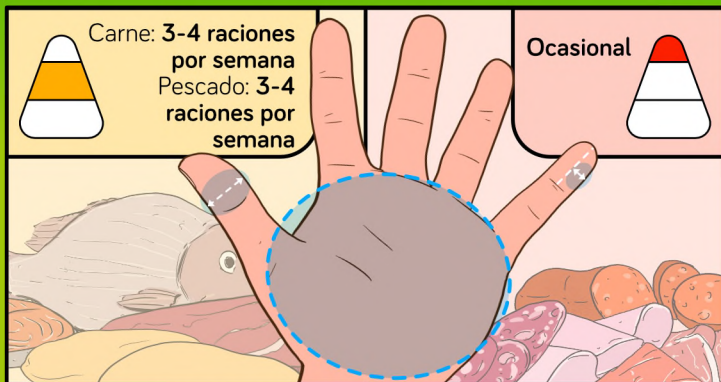


ARROZ, PAN, PATATA Y PASTA **LEGUMBRES**

La equivalencia al tamaño del puño cerrado.

Carne: **3-4 raciones** por semana
Pescado: **3-4 raciones** por semana

Ocasional



CARNE Y PESCADO **EMBUTIDOS**

Como la palma de la mano y el **grueso de un dedo.** Como la palma de la mano y el **grueso de medio dedo.**

4-6 raciones al día

Ocasional



ACEITE **MANTEQUILLA**

Como la punta del pulgar.

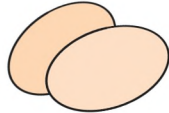
2 raciones al día (*)

Ocasional

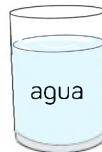


QUESO FRESCO **OTROS QUESOS**

Como el grueso de dos dedos.



1 huevo mediano = 1 ración
3-4 raciones por semana



1 vaso = 1 ración
4-5 raciones al día

(*) Lácteos o alternativas vegetales.

1 porción de queso fresco = 1 ración

1 vaso = 1 ración

2 yogures = 1 ración

