

Prepara tu menú saludable diario teniendo en cuenta la siguiente tabla de medidas:

ALIMENTOS	RECOMENDACIONES (medidas)	PESO DE RACIÓN CRUDO LISTO PARA COCINAR	MEDIDAS CASERAS YA COCINADO
Arroz Pasta Cereales Galletas Patatas	2-3 al día	40-70g 40-70g 30g 30g 80-150g	1/2 taza 1/2 taza 1/2 taza 5-7 unidades 1 mediana
Pan	2-4 al día	20-25g	1 rebanada 4 cm ancho
Verdura cocidas crudas	≥ 2 al día ≤ 5 al día ≥ 1 al día ≥ 1 al día	80-180g	1 taza
Frutas	≥ 2 al día	80-180g	1 unidad mediana o equivalente en frutas más pequeñas (1/2 taza)
Lácteos leche yogur queso	2-4 al día	100-250cc 125g 10-60g	1 vaso 1 unidad 1 cuña, 1cm grosor
Legumbres	2-3 por semana	30-50g	1/2 taza
Pescado (limpio y sin espinas)	≥ 4 por semana	50-85g	1 filete pequeño
Carnes (limpia)	3-4 por semana	50-85g	1 filete pequeño
Huevos	3 por semana	64g	1 unidad

Guía de comedores escolares, 2008. Programa Perseo.

DESAYUNO

ALIMENTO

MEDIDA

MEDIA MAÑANA

ALIMENTO

MEDIDA

COMIDA

ALIMENTO

MEDIDA

MERIENDA

ALIMENTO

MEDIDA

CENA

ALIMENTO

MEDIDA

