

RACIONES DE ALIMENTOS SEGÚN EDAD



ALIMENTOS	1-3 años	4-6 años	7-9 años	10-12 años	13-15 años		Nº DE RACIONES AL DIA O POR SEMANA.
					Cichas	Chicos	
Leche	1/8 litro	¼ litro	¼ litro	¼ litro	¼ litro	¼ litro	De 2 a 4 veces al día.
Carne, pollo, vísceras...	60 gr.	70 gr.	100 gr.	150gr.	125 gr.	150 gr.	3 veces por semana.
Pescados	100 gr.	120gr.	150 gr.	200 gr.	175 gr.	200gr.	4 veces por semana.
Huevos (60-70gr)	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1unidad	1 unidad	De 3 a 4 veces por semana.
Patatas	60 gr.	80 gr.	100 gr.	150 gr.	200 gr.	250 gr.	Todos los días. La cantidad depende de la preparación, si es de plato base o de guarnición.
Legumbres: Garbanzos, lentejas..	30 gr.	50 gr.	60 gr.	70 gr.	70 gr.	80 gr.	De 2 a 3 veces por semana.
Hortalizas: Ensaladas, verduras..	70 gr.	80 gr.	90 gr.	100 gr.	100 gr.	125 gr.	De 2 a 4 veces por día, crudas o cocidas.
Fruta	100 gr.	100 gr.	150 gr.	150 gr.	150 gr,	150 gr.	Diariamente, 1 o 2 piezas.
Pan	200 gr.	250 gr,	350 gr.	400 gr.	400 gr.	400 gr.	Diariamente.
Azucar y dulces	30 gr.	40 gr.	60 gr.	60 gr.	60 gr.	60 gr.	Diariamente, 1 vez.
Arroz	40 gr.	50 gr.	60 gr.	70 gr.	70 gr.	80 gr.	2 veces por semana.
Pastas	40 gr.	50 gr.	60 gr.	70 gr.	70 gr.	80 gr.	2 veces por semana.

*Cantidades de alimentos según se compran (incluidas las partes no comestibles)
Fuente: Nutrición Saludable y prevención de trastornos alimentarios (2007)