

A continuación, te ayudamos a elegir la cantidad adecuada de cereales integrales y otros hidratos de carbono complejos, que aparecen en el **Plato Saludable FontActiv**.

Encontrarás las raciones recomendadas en peso en crudo y cocido, junto con medidas caseras fáciles de aplicar en casa (*como cucharadas, tazas o unidades*).

Estas cantidades están pensadas para formar parte de una comida principal equilibrada, pero pueden variar según las características y necesidades personales.

Alimento	Peso en crudo	Peso en cocido	Medida casera	
Arroz integral	60 g	180 g	2,5 cucharadas soperas en crudo 1/3 de taza en crudo 1/2 vaso de yogur en crudo	9 cucharadas soperas en cocido 1 taza en cocido
Avena cocida	50 g	150 g	1/2 taza en crudo	3/4 taza en cocido
Boniato	150 g		1 unidad mediana	
Cuscus	60 g	180 g	1/2 taza en crudo	1 taza a ras en cocido
Espaguetis	60 g	180 g	En crudo: la cantidad que entra en el orificio central del cucharón de pasta.	
Fusili integral	60 g	180 g	3/4 de taza en crudo	1 + 1/4 de taza en cocido
Pan integral		50 g	3-4 rebanadas o 1 panecillo pequeño	
Patata hervida	150 g		1 patata mediana	
Quinoa	60 g	180 g	2,5 cucharadas soperas en crudo 1/3 de taza en crudo	9 cucharadas soperas en cocido 1 taza en cocido
Tortita mexicana	60-70 g		2 tortitas pequeñas o 1 grande	