

PESO DE LAS RACIONES DE CEREALES INTEGRALES

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	

PESO DE LAS RACIONES DE PROTEÍNAS

Para optimizar la utilización de la proteína, se recomienda que una comida principal aporte alrededor de 25-30 g de proteína en total, distribuidos entre el alimento proteico principal y, si es necesario, otros alimentos del plato (lácteos, frutos secos...) o complementos proteicos.

En la siguiente tabla se recogen raciones habituales de alimentos proteicos, pensadas para que, junto con el resto del plato, se alcance el aporte proteico recomendado en la comida.

Alimento	Cantidad en el plato (g)	Peso en crudo g (antes de cocinar)	Medida casera	Gramos proteína exacta
Alubias blancas	250 cocidas	80 en seco	En cocido aprox. 12 cucharadas soperas. En seco aprox. 1 taza de café	18
Bacalao	125			22,5
Atún en conserva en aceite escurrido	100		2 latas redondas pequeñas / 1 lata ovalada	25 / 23
Bistec de ternera sin grasa	125			20
Boquerones	125	170 g (con la cabeza y espinas)	4 unidades, medianos	25
Garbanzos	200 cocidos	100 en seco	En cocido aprox. 10 cucharadas soperas En seco aprox. 1,5 taza de café	18
FontActiv Forte Neutro*	1 sobre		1	7
Gamba roja	100	200	10 unidades	18
Hamburguesa	125		1 unidad	20
Lentejas	220	75	En cocido aprox. 11 cucharadas soperas. En seco aprox. 1 taza de café	18
Lubina	150	200	Ración estándar	30
Dorada	110			20
Huevo	150		3 unidades medianas	20
Jamón cocido	100		5-6 lonchas finas	20
Muslo de pollo	130	300	1/4 pollo (muslo)	24
Pechuga de pollo	100	100		21
Salmón	100	135		20
Sepia	120	150		20
Soja texturizada		40 g en seco, sin hidratar	6 cucharadas soperas rasas aprox. (sin hidratar) 4 cucharadas soperas colmadas (sin hidratar)	20
Tofu	170	170		20

* En algunas comidas, el alimento proteico principal puede no cubrir por sí solo el aporte proteico recomendado. En estos casos, puede utilizarse un complemento proteico como apoyo. Un sobre de FontActiv Neutro aporta aproximadamente 7 g de proteína.

Cantidad en el plato: alimento ya preparado y listo para consumir.

Peso en bruto: alimento tal como se compra, antes de cocinar.

Medida casera: referencia práctica para estimar cantidades sin báscula.

PESO DE LAS RACIONES DE VERDURAS

En general, una ración de verdura equivale a 150-200 g, aunque esta cantidad puede variar según el tipo de verdura y la forma de consumo, para que el volumen final sea realista y equivalente dentro del plato.

En la siguiente tabla se muestran raciones orientativas en peso y medidas caseras, pensadas para facilitar su aplicación en el día a día.

Alimento	Peso en limpio	Medida casera
Calabacín	150-200	1 pieza pequeña o 1/2 mediana-grande
Alcachofas	150	2 piezas
Champiñones	200	
Coliflor y brócoli	200	1/2 de pieza pequeña 1/4 de pieza grande
Crema de verduras	200-250g	1 plato hondo o 1 bol
Espárragos verdes	150	8-10 espárragos medianos
Espinacas hervidas	250	1 bol mediano
Gazpacho	200-250 ml	1 vaso
Judías verdes	200	1 bol mediano
Lechuga	60-80	1 bol grande
Parrillada verduras	200	
Zanahoria	150	1 pieza grande 1 pieza y 1/2 mediana
Tomate	200	1 unidad mediana-grande

Las medidas caseras son orientativas y pueden variar según el tamaño del alimento y la preparación.

PESO DE LAS RACIONES DE FRUTA

De forma orientativa, una ración de fruta se sitúa entre 125 y 200 g, ajustándose según el tipo de fruta y su tamaño, para que la cantidad resulte práctica y fácil de aplicar en el día a día.

En la siguiente tabla se recogen algunos ejemplos de raciones, expresadas en peso y en medidas caseras.

Alimento	Peso en limpio	Medida casera
Frutos rojos	125-150	1 bol
Granada	125-150	1/2 unidad mediana
Mango	150-200	1 unidad pequeña (230 g)
Pera	125-150	1 unidad mediana
Manzana	125-150	1 unidad mediana
Naranja	150-200	1 unidad mediana

Peso en limpio: corresponde a la parte comestible de la fruta, sin piel, huesos, semillas ni partes no comestibles, cuando procede.