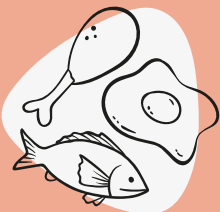


¿Qué es una ración?

Una ración es la cantidad de alimento que habitualmente se sirve en una comida.

A continuación te detallamos los pesos netos de los alimentos según la edad de tu hij@:

		2 - 6 años	7 - 12 años	13 - 16 años
Lácteos 	Leche	150 ml	250-200 ml	200ml
	Yogur	1 unidad	2 unidades	2 unidades
	Queso	20-40 g	30-40 g	30-40 g
	Queso fresco y requesón	40-60 g	60-80 g	80-100 g
Proteínas 	Carnes	50-70 g	80-100 g	100-120 g
	Pescados	80-100 g	100-110 g	100-120 g
	Huevos (50-60g)	1 unidad	1+1/2 unidad	2 unidades
	Pollo	80-100 g	100-120 g	100-150 g
	Jamón cocido	60-80 g	80-100 g	100-120 g
Hidratos de carbono 	Pan	30-40 g	50-80 g	80-100 g
	Biscotes o cereales	30 g	50 g	75 g
	Arroz o pasta (crudo)	30-50 g	50-100 g	50-100 g
	Pasta para sopa	25-40 g	35-50 g	35-50 g
	Patatas	50-200 g	200-250 g	250-300 g
	Legumbres (crudo)	40-50 g	50-100 g	50-100 g
Frutas 	En general	80-100 g	100-150 g	150-200 g
Verduras 	En general	80-120 g	150-200 g	200-250 g
	Guarnición	40-60 g	60-100 g	100-150 g