



Comité Científico

**Asociación para la Promoción
del Consumo de Frutas y Hortalizas
"5 al día"**

ANEXO 4: PROPUESTA DE RACIONES DE CONSUMO PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA DE FRUTAS Y HORTALIZAS.

RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN ESPAÑA
Posición del Comité Científico "5 al día"

ANEXO 4. PROPUESTA DE RACIONES DE CONSUMO PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA DE FRUTAS Y HORTALIZAS.

FRUTAS			
Alimento	Medida casera	Peso bruto (g)	Peso neto (g)
Albaricoque	3 unidades medianas	192	180
Albaricoque seco sin hueso	5 unidades pequeñas ó 2-3 unidades medianas	-	40
Arándanos	1 plato pequeño (plato postre)	-	120
Carambola	1 unidad grande	-	200
Cerezas	1 plato pequeño (plato postre) ó 18 unidades	140	120
Ciruela seca con hueso	4 unidades	45	40
Ciruelas	2 ciruelas medianas	145	120
Dátil seco	2 unidades mediana	22	20
Fresa/fresón	8 unidades medianas	-	250
Granada	1 unidad pequeña	215	120
Higo seco	2 unidades medianas	-	30
Kiwi	1 unidad pequeña	100	80
Lichi en conserva	8 unidades	-	120
Mandarina	2 unidades pequeñas o 1 unidad grande	170	120
Mango pelado troceado	1 plato pequeño (plato postre)	-	120
Manzana	1 unidad mediana	198	160
Melocotón	1 unidad pequeña	165	130
Melocotón en almíbar	2 mitades	-	120
Melocotón seco	1 unidad pequeña	-	30
Melón	1 rodaja mediana	445	250
Naranja	1 unidad grande con piel / 1 unidad mediana sin piel	290	200
Nectarina	1 unidad pequeña	165	150
Nísperos	5 unidades medianas	322	200
Papaya pelada y troceada	1 plato grande (plato postre)	-	200
FRUTAS			
Alimento	Medida casera	Peso bruto (g)	Peso neto (g)
Pasas secas	16 unidades ó 2 puñados	-	20
Pera	1 unidad mediana	174	150
Peras en almíbar	1 unidad pequeña	-	120
Piña en almíbar	2 rodajas finas	-	120
Piña sin piel	1 rodaja mediana	-	120
Plátano	1 unidad mediana con piel / 1 unidad mediana sin piel	120	80
Pomelo	1 unidad mediana	380	250
Sandía	1 rodaja mediana	395	250

RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN ESPAÑA
Posición del Comité Científico "5 al día"

Uvas blancas	1 ramillete pequeño ó 12 unidades medianas	125	120
Uvas negras	1 ramillete pequeño ó 12 unidades medianas	125	120
Membrillo*	1 unidad mediana	385	250
Moras*	1 plato grande (plato postre)	-	250
Higos*	3 unidades pequeñas	160	120
Grosella negra*	1 plato mediano (plato postre)	-	200
Grosella roja*	1 plato grande (plato postre)	-	250
Frambuesa*	8 unidades grandes	-	200

SECRETARÍA DEL COMITÉ CIENTÍFICO

Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

Ctra. Villaverde - Vallecas, Km. 3,800. MERCAMADRID Zona Comercial Local C1 , 28053 MADRID. comitecientifico@5aldia.com

RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN ESPAÑA
Posición del Comité Científico "5 al día"

HORTALIZAS		
Alimento	Medida casera	Peso neto (g)
Acelga	1 plato mediano en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	150
Alcachofas	4 unidades medianas en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	150
Apio	2 unidades	150
Berenjena	1/2 unidad mediana en crudo ó 1 plato mediano en cocido (plato llano)	150
Brócoli	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150
Calabacín	1/2 unidad pequeña en crudo o 1 plato pequeño en cocido	150
Calabaza	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	100
Cardo	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150
Cebolla	1 unidad mediana	100
Champiñones	5 unidades medianas en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	100
Chirivía	1/2 unidad mediana en crudo ó 1 plato mediano en cocido (plato llano)	50
Col lombarda	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150
Col repollo	1 plato pequeño en crudo y en cocido	150
Coles de Bruselas	6 unidades en crudo ó 1 guarnición en cocido	50
Coliflor	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150
Coliflor congelada	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150
Endibia	1 unidad mediana	150
Escarola	1 plato grande (plato llano)	150
Espárrago blanco en conserva	6 unidades finas ó 1 plato mediano (plato llano)	150
Espárrago fresco pelado	6 unidades finas ó 1 plato mediano (plato llano)	150
Espinacas	1 plato grande en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	150
Guisante congelado	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	50
Guisante en conserva	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	50
Guisante fresco	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	50
Judía verde	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150
Judía verde congelada	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150
Judía verde en conserva	1 plato pequeño en cocido (plato llano)	150
Lechuga	1 plato grande (plato llano)	150
Nabos	1 unidad grande	150
Palmito en conserva	2 unidades	50
Pepino	1 plato mediano (plato llano)	150
Pimiento colores	1 unidad mediana	150
HORTALIZAS		
Alimento	Medida casera	Peso neto (g)
Pimiento rojo	1 unidad mediana	150
Pimiento verde	2 unidades medianas	150
Puerro	1 unidad grande en crudo ó 1 plato mediano en cocido (plato llano)	150
Rábano	7 unidades medianas	150
Salsa concentrada de tomate comercial	1 cucharada sopera colmada	20
Soja germinada en conserva	10 cucharadas soperas	150
Tomate maduro crudo	1 unidad mediana ó 1 plato mediano (plato llano)	150
Tomate pelado triturado en conserva	10 cucharadas soperas	150

SECRETARÍA DEL COMITÉ CIENTÍFICO

Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

Ctra. Villaverde - Valdecañas, Km. 3,800. MERCAMADRID Zona Comercial Local C1 , 28053 MADRID. comitecientifico@5aldia.com

RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN ESPAÑA
Posición del Comité Científico "5 al día"

Zanahoria	1 unidad grande en crudo ó 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	100
Zumo de tomate envasado	1/2 vaso (vaso de 200 ml)	150

SECRETARÍA DEL COMITÉ CIENTÍFICO

Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

Ctra. Villaverde - Vallecas, Km. 3,800. MERCAMADRID Zona Comercial Local C1 , 28053 MADRID. comitecientifico@5aldia.com