



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Itzel Rocío Avalos Cruz**

**Nombre del profesor: Eduardo Enrique Arreola Jiménez**

**Nombre del trabajo: “Raciones”**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9no**

**Grupo: “A”**





**RACIONES**



# LECHE

Grupo de alimento: Leche y derivados  
Frecuencia recomendada: 1-2 raciones/día  
Peso por ración: 200-250 ml  
Medida casera: 1 vaso/1 taza



# YOGHURT NATURAL

Grupo de alimento: Leche y derivados

Frecuencia recomendada: 1-2 raciones/día

Peso por ración: 200-250 gr de yoghurt

Medida casera: 2 unidades de yoghurt



# ACEITE

Grupo de alimento: Aceites y grasas

Frecuencia recomendada: 3-6 raciones/día

Peso por ración: 5 gr

Medida casera: 1 cucharadita



# ACEITE DE OLIVA

Grupo de alimento: Aceites y grasas

Frecuencia recomendada: 3-6 raciones/día

Peso por ración: 5 gr

Medida casera: 1 cucharadita



# AGUACATE

Grupo de alimento: Aceites y grasas

Frecuencia recomendada: 2-4 raciones/día

Peso por ración: 48 gr

Medida casera: 1/3 de pieza





# CREMA

Grupo de alimento: Aceites y grasas

Frecuencia recomendada: 1-2 raciones/día

Peso por ración: 15 gr

Medida casera: 1 cucharada





# MAYONESA

Grupo de alimento: Aceites y grasas

Frecuencia recomendada: ocasional y moderado

Peso por ración: 5 gr

Medida casera: 1 cucharadita



# ALMENDRA

Grupo de alimento: Aceites y grasas con proteína

Frecuencia recomendada: 3-7 raciones/semana

Peso por ración: 12 gr

Medida casera: 10 piezas



# CACAHUATE

Grupo de alimento: Aceites y grasas con proteína

Frecuencia recomendada: 3-7 raciones/semana

Peso por ración: 12 gr

Medida casera: 14 piezas



# **NUEZ**

Grupo de alimento: Aceites y grasas con proteína

Frecuencia recomendada: 3-7 raciones/semana

Peso por ración: 9 gr

Medida casera: 3 piezas



# AZUCAR BLANCA

Grupo de alimento: Azúcares sin grasa

Frecuencia recomendada: ocasional

Peso por ración: 8 gr

Medida casera: 2 cucharaditas



# MERMELADA

Grupo de alimento: Azúcares sin grasa

Frecuencia recomendada: ocasional

Peso por ración: 17 gr

Medida casera: 2 ½ cucharaditas



# MIEL DE ABEJA

Grupo de alimento: Azúcares sin grasa

Frecuencia recomendada: ocasional

Peso por ración: 14 gr

Medida casera: 2 cucharaditas





# SALSA CATSUP

Grupo de alimento: Azúcares sin grasa

Frecuencia recomendada: ocasional

Peso por ración: 30 gr

Medida casera: 2 cucharadas



# CERVEZA

Grupo de alimento: Bebidas alcohólicas

Frecuencia recomendada: opcional, ocasional, en adultos

Peso por ración: 356 gr

Medida casera: 1 tarro o lata



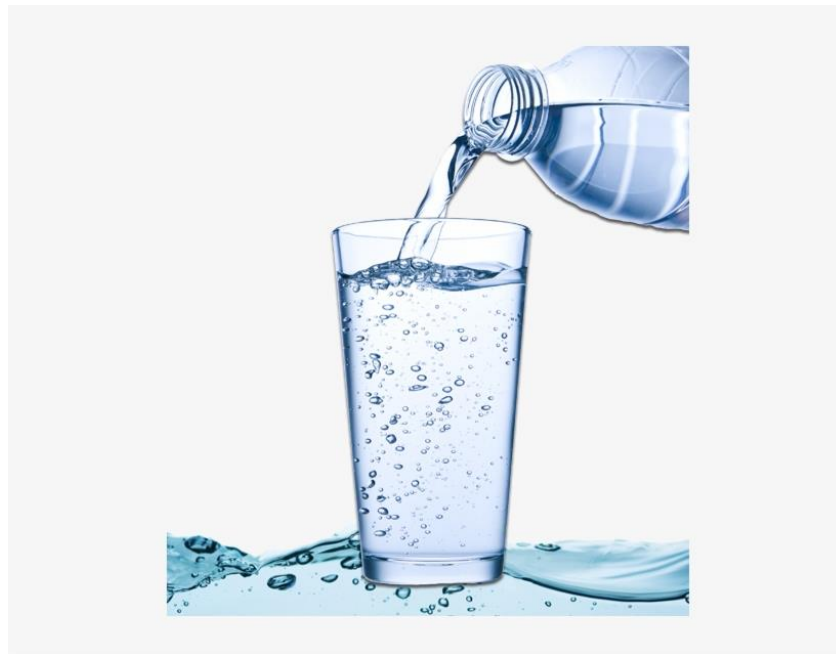
# VINO

Grupo de alimento: Bebidas alcohólicas

Frecuencia recomendada: opcional, ocasional, en adultos

Peso por ración: 100 gr

Medida casera: 1 copa



# AGUA

Grupo de alimento: Bebidas

Frecuencia recomendada: 4-8 raciones/día (general)

Peso por ración: 200 ml

Medida casera: 1 vaso o botella



# APIO CRUDO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 135 gr

Medida casera: 1 ½ taza



# BETABEL CRUDO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 39 gr

Medida casera: ¼ de pieza



# BROCOLI COCIDO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 92 gr

Medida casera: ½ taza





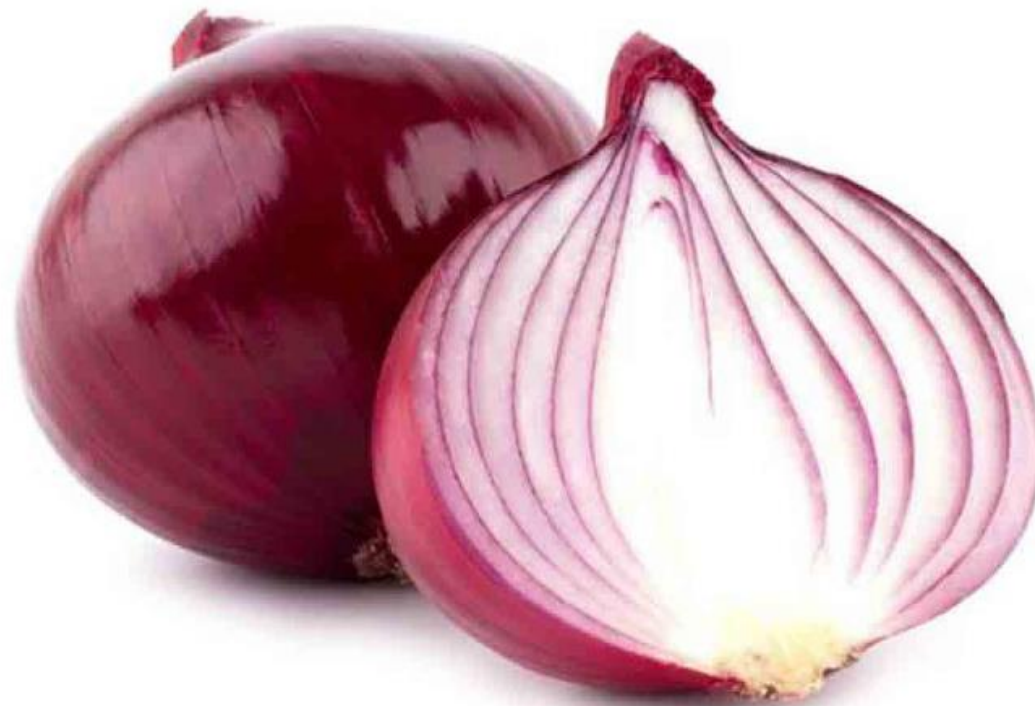
# CALABACITA REDONDA CRUDA

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 79 gr

Medida casera: 1 pieza



# CEBOLLA MORADA

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 58 gr

Medida casera: ½ taza



# CEBOLLITA DE CAMBRAY SIN RAIZ

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 72 gr

Medida casera: 3 piezas



# CHAMPIÑÓN COCIDO ENTERO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 78 gr

Medida casera: ½ taza



# CHAYOTE COCIDO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 80 gr

Medida casera: ½ taza



# CHILE DE ARBOL SECO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 7 gr

Medida casera: 4 piezas



# CILANTRO CRUDO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 120 gr

Medida casera: 2 tazas





# ESPINACA COCIDA

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 90 gr

Medida casera: ½ taza



# GRANOS DE ELOTES CRUDOS

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 21 gr

Medida casera: 2 cucharadas



# HUITLACOCHES COCIDO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 66 gr

Medida casera: 1/3 taza



# JICAMA

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 60 gr

Medida casera: ½ taza



# JITOMATE BOLA

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 108 gr

Medida casera: 1 pieza



# LECHUGA

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 135 gr

Medida casera: 3 tazas





# **NOPAL COCIDO**

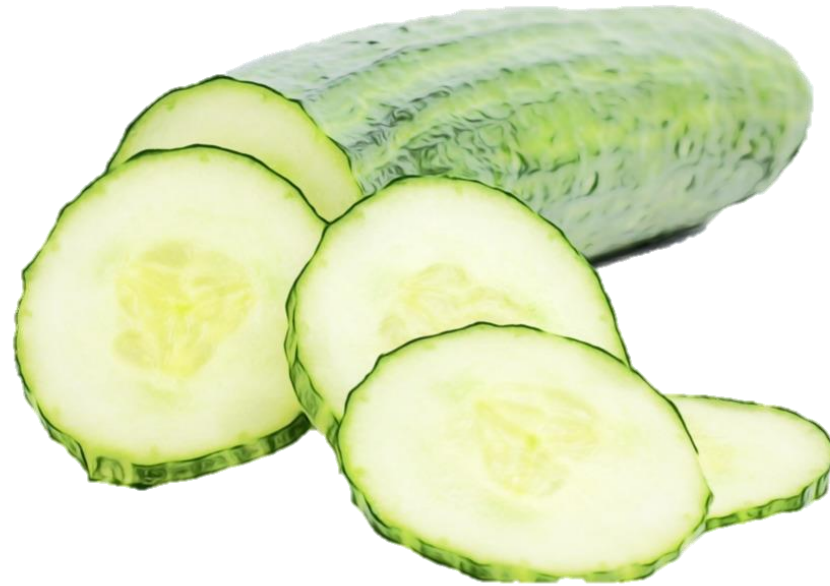
Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 149 gr

Medida casera: 1 taza





# PEPINO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 104 gr

Medida casera: 1 taza



# RABANO

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 104 gr

Medida casera: 1 taza



# ZANAHORIA CRUDA

Grupo de alimento: Verduras

Frecuencia recomendada: Al menos 2 raciones/día

Peso por ración: 64 gr

Medida casera: ½ taza



# ARANDANO FRESCO

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 147 gr

Medida casera: 1 ½ taza



# CARAMBOLA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 171 gr

Medida casera: 1 ½ taza



# CEREZA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 88 gr

Medida casera: 20 piezas



# CHICOZAPOTE

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 75 gr

Medida casera: ½ pieza





# DURAZNO

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 153 gr

Medida casera: 2 piezas



# FRAMBUESA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 123 gr

Medida casera: 1 taza



# FRESA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 204 gr

Medida casera: 17 piezas (medianas)



# GUAYABA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 124 gr

Medida casera: 3 piezas



# HIGO

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 72 gr

Medida casera: 2 piezas



# KIWI

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 114 gr

Medida casera: 1 ½ pieza





# LIMÓN

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 153 gr

Medida casera: 4 piezas





# MAMEY

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 85 gr

Medida casera: 1/3 pieza



# MANDARINA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 128 gr

Medida casera: 2 piezas



# MANGO MANILA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 145 gr

Medida casera: 1 pieza



# MANZANA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 106 gr

Medida casera: 1 pieza



# MELON

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 179 gr

Medida casera: 1/3 taza



# MORAS

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 108 gr

Medida casera:  $\frac{3}{4}$  taza



# NANCE

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 122 gr

Medida casera: 45 piezas





# NARANJA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 152 gr

Medida casera: 2 piezas



# PAPAYA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 140 gr

Medida casera: 1 taza



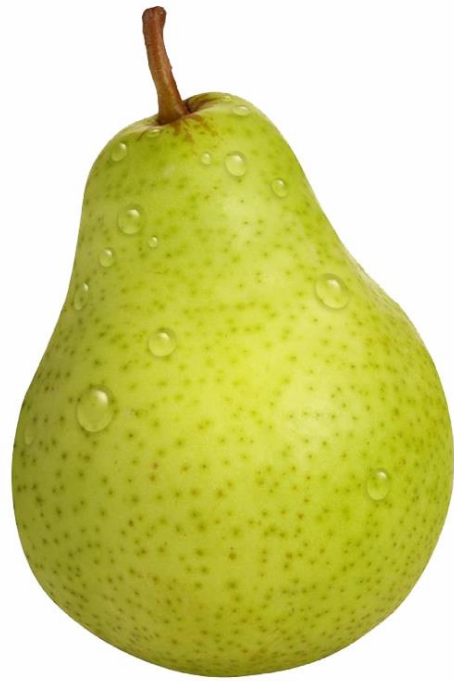
# PASITAS

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 20 gr

Medida casera: 10 piezas



# PERA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 81 gr

Medida casera: ½ pieza



# PIÑA PICADA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 124 gr

Medida casera:  $\frac{3}{4}$  taza



# PLATANO

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 54 gr

Medida casera: ½ pieza



# RAMBUTAN

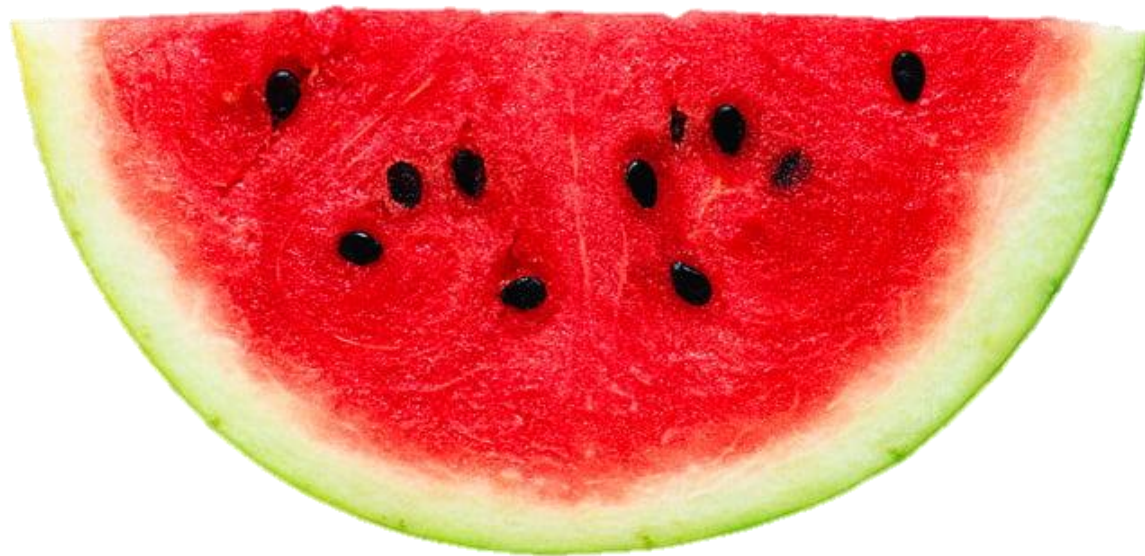
Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 88 gr

Medida casera: 7 piezas





# SANDIA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 160 gr

Medida casera: 1 taza



# TECOJOTE

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 60 gr

Medida casera: 2 piezas



# TORONJA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 162 gr

Medida casera: 1 pieza



# UVA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 86 gr

Medida casera: 18 piezas



# ZARZAMORA

Grupo de alimento: Frutas

Frecuencia recomendada: Al menos 3 raciones/día

Peso por ración: 144 gr

Medida casera: 1 taza



# ARROZ COCIDO

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 47 gr

Medida casera: ¼ taza





# ARROZ INTEGRAL COCIDO

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 65 gr

Medida casera: 1/3 taza





# AVENA COCIDA

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 164 gr

Medida casera:  $\frac{3}{4}$  taza



# BOLILLO

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 20 gr

Medida casera: 1/3 pieza



# ELOTE AMARILLO COCIDO

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 66 gr

Medida casera: 1 ½ pieza



# ESPAGUETTI COCIDO

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 47 gr

Medida casera: 1/3 taza



# FIDEO COCIDO

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 20 gr

Medida casera: ½ taza



# GALLETAS DE ANIMALITOS

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 15 gr

Medida casera: 6 piezas



# GALLETA MARIA

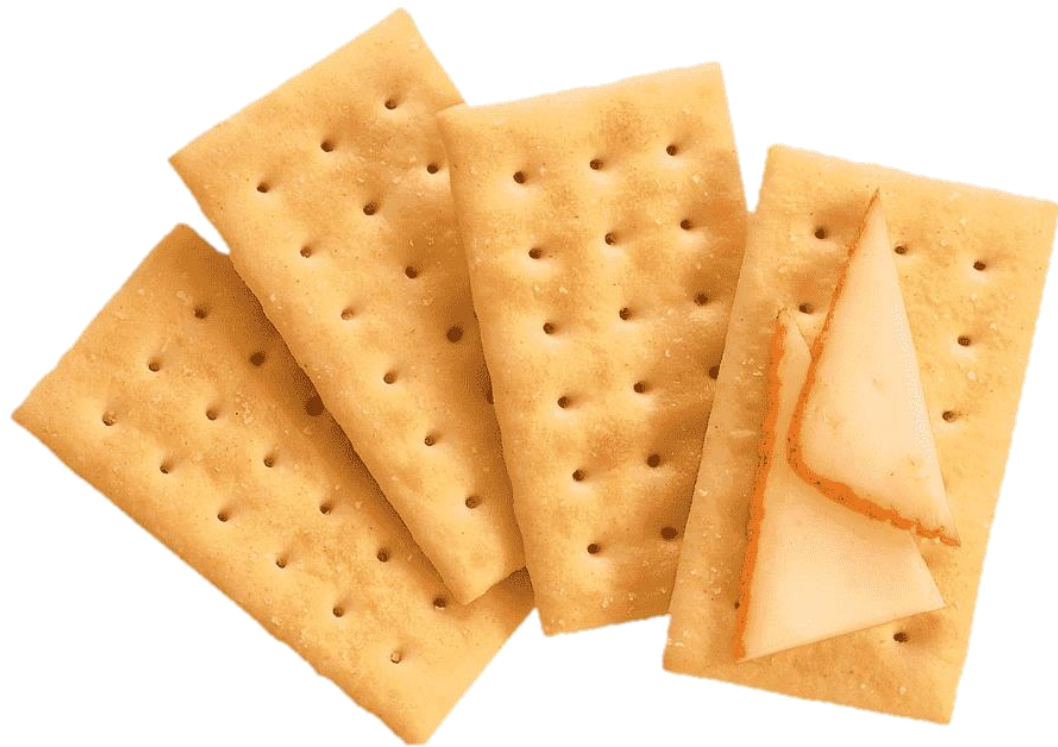
Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 19 gr

Medida casera: 5 piezas





# GALLETA SALADA

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 16 gr

Medida casera: 4 piezas



# GRANOLA BAJA EN GRASA

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 18 gr

Medida casera: 3 cucharadas



# HOT CAKE

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 38 gr

Medida casera:  $\frac{3}{4}$  pieza



# MACARRON COCIDO

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 47 gr

Medida casera: 1/3 taza



# PALOMITAS

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 18 gr

Medida casera: 2 ½ tazas



# PAN BLANCO

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 27 gr

Medida casera: 1 rebanada





# PAN INTEGRAL

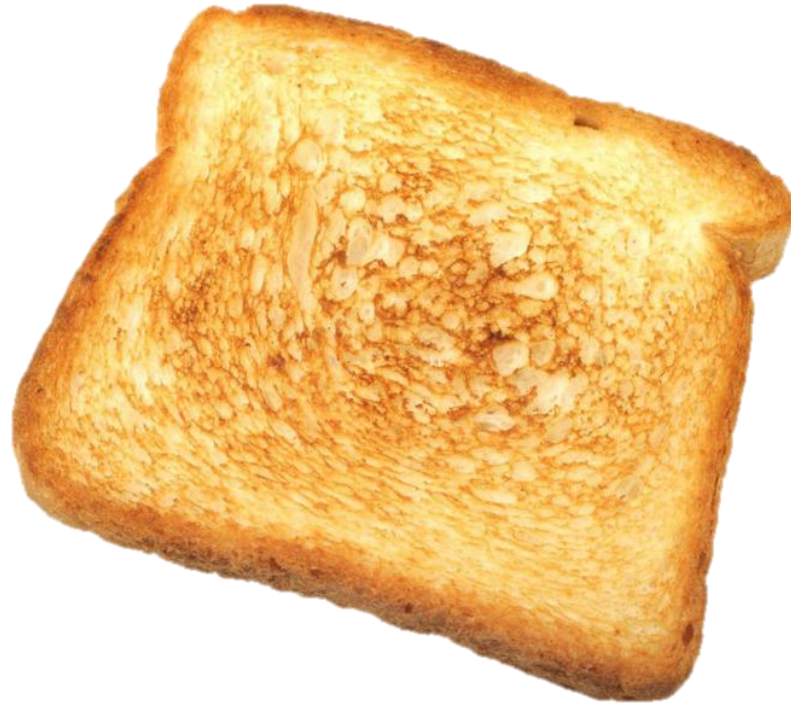
Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 25 gr

Medida casera: 1 rebanada





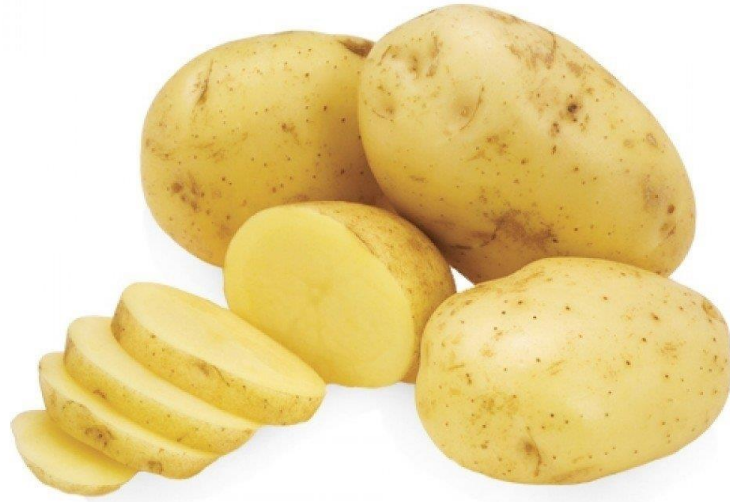
# PAN TOSTADO

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 15 gr

Medida casera: 1 rebanada



# PAPA COCIDA

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 68 gr

Medida casera: ½ pieza



# PASTA COCIDA

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 60 gr

Medida casera: ½ taza



# TELERA

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 23 gr

Medida casera: 1/3 pieza



# TORTILLA DE MAIZ

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 30 gr

Medida casera: 1 pieza



# TORTILLA DE NOPAL

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 69 gr

Medida casera: 3 piezas





# TOSTADA DE MAIZ HORNEADA

Grupo de alimento: Cereales sin grasa

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones/día

Peso por ración: 20 gr

Medida casera: 2 piezas





# NACHOS

Grupo de alimento: Cereales con grasa

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 21 gr

Medida casera: 3 piezas



# PAN DULCE

Grupo de alimento: Cereales con grasa

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 17 gr

Medida casera: 1/3 pieza



# PAPAS A LA FRANCESA

Grupo de alimento: Cereales con grasa

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 20 gr

Medida casera: 4 piezas



# TAMAL DE CARNE

Grupo de alimento: Cereales con grasa

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 40 gr

Medida casera: 1/5 pieza



# TAMAL DE ELOTE

Grupo de alimento: Cereales con grasa

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 40 gr

Medida casera: 1/5 pieza



# TORTILLA DE HARINA

Grupo de alimento: Cereales con grasa

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 28 gr

Medida casera: 1 pieza





# FRIJOL COCIDO

Grupo de alimento: Leguminosas

Frecuencia recomendada: 2-4 raciones/semana

Peso por ración: 86 gr

Medida casera: ½ taza





# FRIJOLES REFritos CASEROS O ENLATADOS

Grupo de alimento: Leguminosas

Frecuencia recomendada: 2-4 raciones/semana

Peso por ración: 75 gr

Medida casera: 1/3 taza



# LENTEJAS COCIDAS

Grupo de alimento: Leguminosas

Frecuencia recomendada: 2-4 raciones/semana

Peso por ración: 99 gr

Medida casera: ½ taza



# SOYA COCIDA

Grupo de alimento: Leguminosas

Frecuencia recomendada: 2-4 raciones/semana

Peso por ración: 57 gr

Medida casera: 1/3 taza



# ATUN EN AGUA DRENADO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones/semana

Peso por ración: 33 gr

Medida casera: 1/3 lata



# ATUN FRESCO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones/semana

Peso por ración: 30 gr

Medida casera: 30 gr





# BAGRE

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones/semana

Peso por ración: 80 gr

Medida casera: 80 gr



# BISTEC

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 30 gr

Medida casera: 30 gr





# CAMARON COCIDO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones/semana

Peso por ración: 34 gr

Medida casera: 5 piezas



# FILETE DE PESCADO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones/semana

Peso por ración: 40 gr

Medida casera: 40 gr



# FILETE DE RES

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 30 gr

Medida casera: 30 gr



# PECHUGA DE POLLO SIN PIEL

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones/semana

Peso por ración: 30 gr

Medida casera: 30 gr



# PESCADO ENTERO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones/semana

Peso por ración: 75 gr

Medida casera: 75 gr



# POLLO DESHEBRADO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MBAG

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones/semana

Peso por ración: 38 gr

Medida casera: ¼ taza





# ATUN EN ACEITE DRENADO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal BAG

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones/semana

Peso por ración: 33 gr

Medida casera: 1/3 lata





# BARBACOA

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal BAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 50 gr

Medida casera: 50 gr



# CARNE DE CERDO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal BAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 40 gr

Medida casera: 40 gr



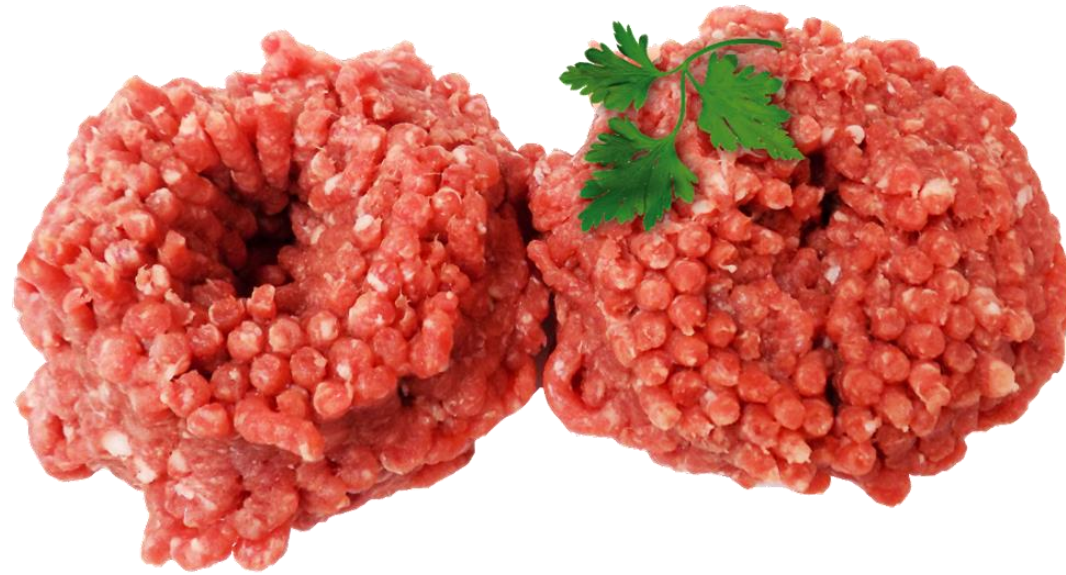
# JAMON DE PAVO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal BAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 42 gr

Medida casera: 2 rebanadas



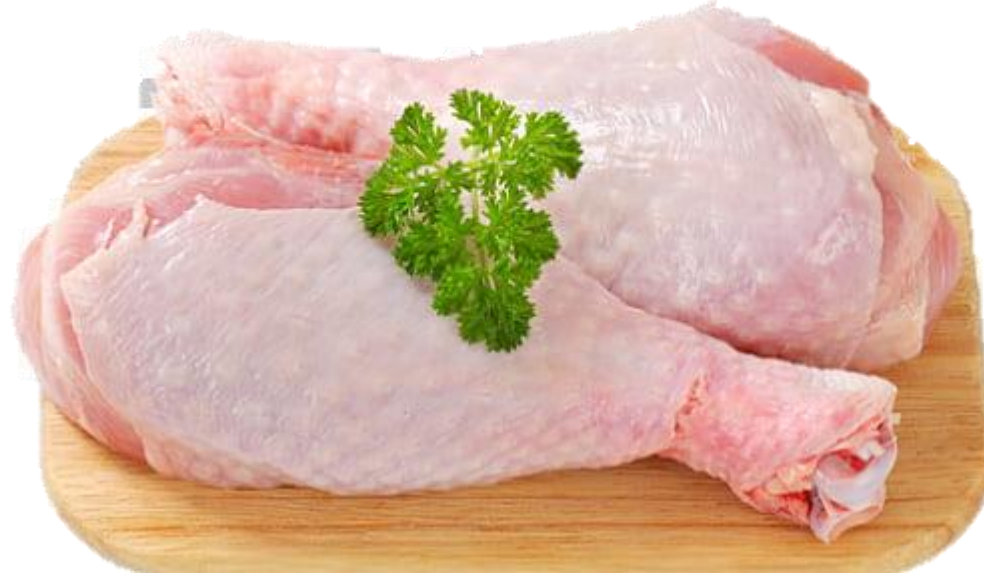
# MOLIDA DE RES

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal BAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 30 gr

Medida casera: 30 gr



# PAVO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal BAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 45 gr

Medida casera: 45 gr



# QUESO FRESCO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal BAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 40 gr

Medida casera: 40 gr



# QUESO OAXACA

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal BAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 30 gr

Medida casera: 30 gr





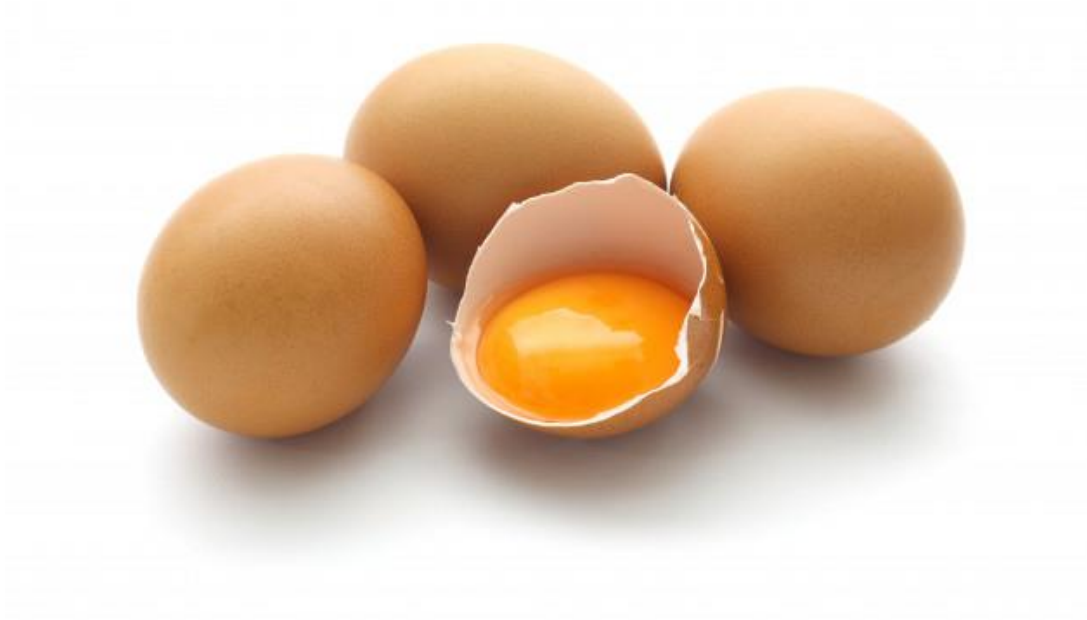
# SALMON

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal BAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 30 gr

Medida casera: 30 gr



# HUEVO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal MAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 44 gr

Medida casera: 1 pieza



# QUESO AMARILLO

Grupo de alimento: Alimentos de origen animal AAG

Frecuencia recomendada: ocasional-moderado

Peso por ración: 42 gr

Medida casera: 2 rebanadas

# BIBLIOGRAFIA



Mcs Lizaur Pérez Ana Bertha, Dra González Palacios Berenice, Mc Becerra Castro Ana Laura, Ln Galicia Flores Isabel. Sistema Mexicano De Alimentos Equivalentes (smae). Cuarta edición.