



**Universidad del Sureste**  
**Licenciatura en Medicina Humana**



Materia:

Nutrición

Trabajo:

Mapa mental Alimentacion por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional

Docente:

Lic. Rodríguez Aguilar Daniela

Alumna:

Espinosa Alfonso Margarita del Carmen

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Chiapas a 07 de Noviembre del 2020



Contiene



5 veces al día



Contiene



6 raciones diaria



4 veces al día



3 raciones diarias



Contiene



8-9 raciones semanales

3 raciones diarias



2-3 raciones semanales



Contiene



## Bibliografía

American Heart(2007)Porciones recomendadas de cada grupo de alimentos. Recuperado el día 07 de Noviembre del 2020.

Pérez Lizaur A B, Marván Laborde L. Palicios B. (2010).Guía de Alimentos para la Población Mexicana. Recuperado de un PDF el dia 07 de Noviembre del 2020.