



Universidad del Sureste



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

Mapa mental sobre la alimentación por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional.

Docente:

Rodríguez Martínez Daniela

Alumno:

Gordillo López José Luis

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 07 De Noviembre del 2020.

Grupo: cereales, papas y leguminosas frescas

Alimento	Gramos	Medida casera
Pan molde integral	50	1 ¼ rebanada
Pan amasado	50	¼ unidad
Galletas agua/ soda	40	8 unidades
Cornflakes	40	1 ½ taza
Chocolo cocido	160	1 taza
Papa	150	1 unidad regular

Grupo: frutas

Alimento	Gramos	Medida casera
Frutillas	200	1 taza
kiwi	100	2 u
Manzana, membrillo	100	1 u chica
Melón, sandía	200	1 taza
Naranja	120	1 u regular
Piña	120	¾ taza

Grupo: carnes altas en grasa

Alimento	Gramos	Medida casera
Cazuela, lomo vet, plateada, osobuco, sobrecostilla	50	6 x 6 x 1
Molida corriente	50	2 ½ cda
Pana	50	1 ½ u
Jamón	40	1 lámina
Vienesas	40	1 u
Longaniza	45	1 rodela 4 cm
Jurel	50	1/3 taza

Grupo: cereales, papas y leguminosas frescas

Alimento	Gramos	Medida casera
Arroz cocido	100	¾ taza
Avena	40	6 cucharadas
Fideos	110	¾ taza
Cabritas	35	1 ½ taza
Marraqueta o hallulla	50	½ unidad
Pan molde ideal	60	3 rebanadas

Grupo: verduras libre consumo

Alimento	Gramos	Medida casera
Espinaca cruda, repollo	50	1 taza
Apio, lechuga	50	1 taza
Cochayuyo	25	1 taza
Pepino	100	1 taza
Pimentón	60	½ taza
Rabanitos	50	5 unidades

Grupo: lácteos altos en grasa

Alimento	Gramos	Medida casera
Leche entera polvo	20	1 cda colmada
Leche entera líquida	200	1 taza
Leche evaporada	80	½ taza
Queso chanco, mantecoso	20	½ lámina
Queso cabra	25	½ lámina
Queso parmesano	15	3 cdas rasas

Es la cantidad de alimentos expresada en medidas caseras, que aportan una cantidad determinada de calorías, lípidos, hidratos de carbono y proteínas

Grupo: leguminosas secas

Alimento	Gramos	Medida casera
Porotos cocidos	100	¼ taza
Garbanzos cocidos	130	¼ taza
Lentejas cocidas	140	¼ taza

Grupo: aceites y grasas

Alimento	Gramos	Medida casera
Aceite: maravilla, soya, oliva, canola	20	4 cucharaditas
manteca	20	2 cda
Margarina, mantequilla	24	4 cdas
Crema espesa	70	4 cdas
Mayonesa	28	1 cda
Crema chantilly	50	4 cdas
Paré	40	2 cdas

Porciones de Alimentos

La alimentación por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional.

Porciones de intercambios de alimentos

Una porción es intercambiable por cualquier alimento de la misma lista y tiene un contenido similar de calorías y de macronutrientes en las cantidades que se especifican

Grupo: azúcares

Alimento	Gramos	Medida casera
Azúcar	5	1 edta
Miel	6	1 edta
Mermelada	10	1 edta
Manjar	10	1 edta
bebidas	50	¼ taza
Néctar	50	¼ taza

GRUPO	CALORIAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS	PROTEINAS
Cereales	140	30	1	3
Verduras en general	30	5	0	2
Verduras libre consumo	10	2.5	0	0
Frutas	65	15	0	1
Carnes				
Altas en grasa	120	1	8	11
Bajas en grasa	65	1	2	11
Leguminosas	75	30	1	11
Lácteos				
Altos en grasa	110	9	6	5
Medios en grasa	85	9	3	5
Bajos en grasa	70	10	0	7
Aceites y grasas	180	0	20	0
Alimentos ricos en lípidos	175	5	15	5
Azúcar	20	5	0	0

Grupo de alimentos	1500	1800	2000	2200	2500	2800	3000
Cereales	4.5	6	6.5	7	8	9	10
Verduras	4	5	4	4	6	5	6
Frutas	3	3	4	4	4	5	4
Lácteos	2	2	3	3	4	4	4
Carnes	1	1.5	1.5	2	2.5	3	3
Aceites y grasas	1.5	2	2	2	2	2.5	3.5
Alimentos ricos en lípidos	0.5				0.5		
Calorías	1538	1813	2003	2193	2543	2808	3003

Fuente: Guías de alimentación para la población chilena

Bibliografías:

- <https://kidshealth.org/es/teens/exchange-meal-plan-esp.html>
- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452017000300012&lng=es&nrm=iso
- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/cuanto-debo-comer>
- <https://www.amhigo.com/actualidades/ultimas-noticias/120-nutricion-e-higado/1049-porciones-en-la-alimentacion-saludable>
- <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/Portions-and-Serving-Sizes.aspx>
- <https://es.slideshare.net/canocappellacci/alimentos-y-porciones-2003194>