

**Nombre del alumno: Jonatan Emmanuel Silva López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

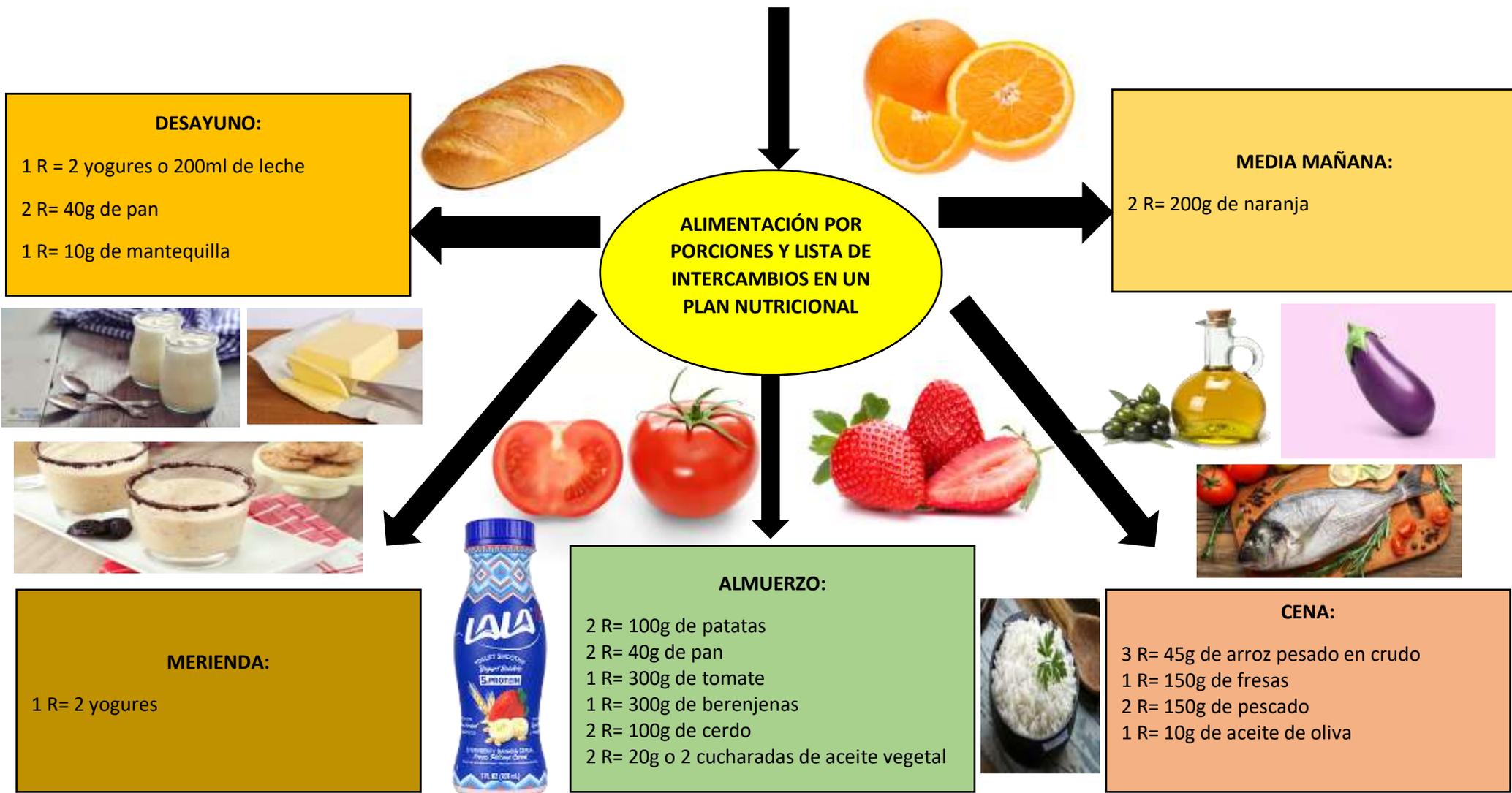
**Nombre del trabajo: Alimentación por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional (Mapa mental)**

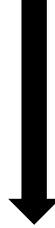
**Materia: Nutrición**

**Grado: 3.**

**Grupo: "A"**

NUMERO DE PORCIONES					
	DESAYUNO	M. MAÑANA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LACTEOS	1			1	
ALIMENTOS HIDROCARBONADOS	2		4		3
VERDURAS			2		1
FRUTAS		2	2		1
ALIMENTOS PROTEICOS			2		2
GRASAS	1		2		1





<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Intercambios</b>	<b>Kilocalorías</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasas g</b>	<b>Proteínas g</b>
1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos	1	140	30	-	4
2. Hortalizas, verduras y leguminosas verdes	1	35	7	-	2
3. Frutas	1	40	10	-	-
4. Carnes, huevos Leguminosas secas y mezclas vegetales	1	165	16	5	13
5. Lácteos	1	135	10	7	8
6. Grasas	1	45	-	5	-
7. Azúcares y dulces	1	60	15	-	-

### **Bibliografía:**

- *Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, D. d. (2019). Alimentación saludable para un peso saludable, tablas y valores alimenticios . CDC, 2-15.*