



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

Mapa Mental

Porciones

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Casto Henri Mendez Mendez

Semestre y grupo:

3 ° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 05 de noviembre de 2020.

Pasta
Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Helado
Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.

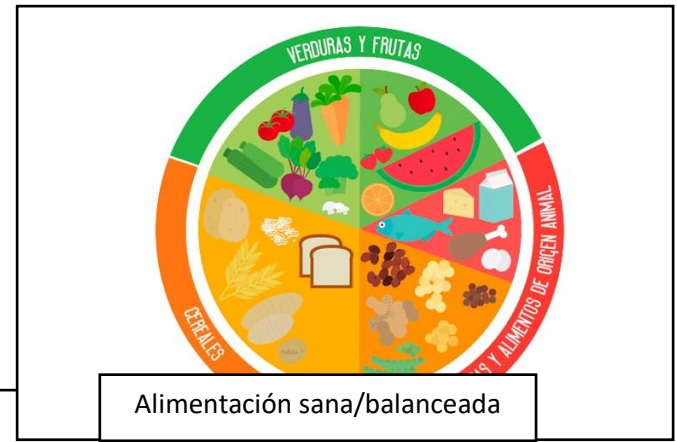
Verduras y hortalizas
Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.

Mantequilla
Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.

Queso
La porción adecuada equivale a unos dos dedos.

Carne
La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.

DESAYUNO
ALMUERZO
COMIDA
MERIENDA
CENA
CINCO DEDOS
CINCO COMIDAS AL DÍA



No alimentamos a nuestros hijos tan bien como creemos

Fruta raciones diarias	Conocen* 69%
	Hacen** 17%
Verdura raciones diarias	Conocen 66%
	Hacen 54%
Legumbres raciones semanales	Conocen 69%
	Hacen 68%
Carne roja ración semanal	Conocen 64%
	Hacen 31%
Carne blanca raciones semanales	Conocen 76%
	Hacen 38%
Pescado raciones semanales	Conocen 58%
	Hacen 29%

*Conocen: Porcentaje de padres que conocen las raciones recomendadas.
**Hacen: Porcentaje de padres que dan las raciones recomendadas a sus hijos.

Plan de Alimentación

Grupos de Alimentos	Nº de Equivalentes	Desayuno	Colación Mat.	Comida	Colación Vesp.	Cena
Cereales y Tubérculos	7	2	1	2	1	1
Leguminosas	1	-	-	1	-	-
Verduras en cantidad medida	3	-	2	1	-	-
Frutas	8	2	2	1	2	1
Productos de Origen Animal	1	-	-	1	-	-
Leche y Yogurt	2	1	-	-	-	1
Grasas	7	1	1	3	1	1
Azúcares	1	-	-	1	-	-

Verdura Libre y Alimentos Libres:

