



Nombre de alumnos: Oded Yazmin Sánchez alcázar

Nombre del profesor: Lic. Rodríguez Martínez Daniela

**Nombre del trabajo: mapa mental alimentación por porciones,
lista de intercambios en un plan nutricional.**

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: A

alimentación por porciones

Cereales
tubérculo
6 a 8
porciones
al día



productos de
origen animal
2 o 3
porciones al
día



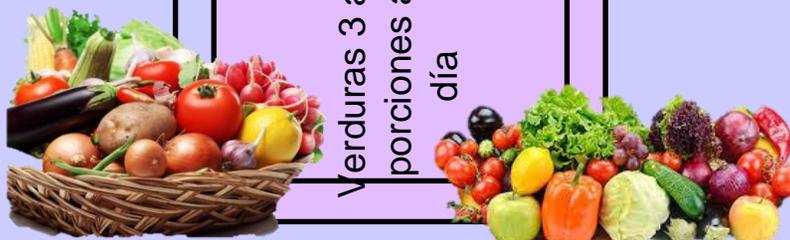
Leche y derivados
2 o 3 porciones al
día



Frutas 2 a 4
porciones al día



Verduras 3 a 5
porciones al
día



Leguminosas
1 o 2
porciones al
día





Flexibilidad,
Libertad de
elección.

- Adaptabilidad a horarios oferta alimentaria.



ventajas

lista de intercambios en un plan nutricional.



Que es

alimentos que poseen el mismo valor de energía, y grasas tanto un alimento se puede reemplazar por otro de la lista.



desventajas



Adiestramiento
• Mínimo deseo de aprendizaje

ejemplo

- 45 gramos de carbohidratos se puede elegir
- 1 rebanada de pan con mantequilla de maní
- 1 taza (8 onzas) de leche sin grasa
- 1 manzana pequeña



referencia bibliográfica

pablo, E. (2011). alimentación por porciones. Plan nutricional. Vida saludable. 130-137.

Rebolledo, A. (2015). Evaluación de la calidad en la alimentación. Revista mexicana de nutrición, 32(2), 118-125.

López-A, (2017). Porciones nutricionales. Medicina familiar, 9(2), 80-86.

OMS (2019) boletín nutricional. 9 (3)45-56