



Universidad: UDS

Campus: Comitán de Domínguez

Facultad: Medicina Humana

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Nutrióloga Rodríguez Martínez

Daniela

Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe

Semestre: 3ro

Grupo: A



Dedicatoria



Medicina Humana

Nutriología

Página 2

Este trabajo esta hecho para Generar, Preservar y Diseminar el conocimiento.

Alimentación por porciones - Intercambios en un plan nutricional

Grupo de alimentos

Rango Recomendado

Intercambios - Cantidades visuales de un determinado tipo de alimento

- Cereales Y tubérculos
- Leguminosas
- Verduras
- Frutas
- Leche y derivados
- Productos de Origen Animal
- Grasas

- 6-8
- 1-2
- 3-5
- 2-4
- 2-3
- 2-3
- Moderadamente

El intercambio equivale a 10g de nutriente (proteína, grasa o carbohidrato).

Seis tipos de alimentos en la Dieta por Intercambios.

