

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

Mapas Mentales

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

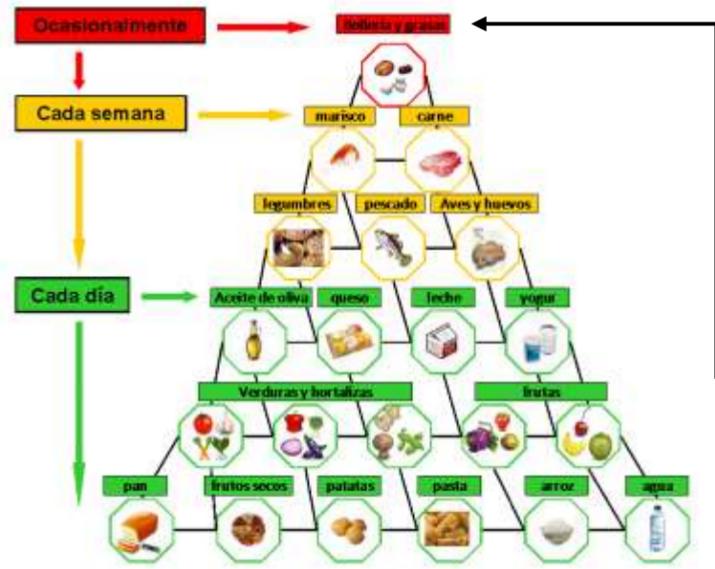
Ulises Osorio Contreras

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 7 de noviembre 2020.





CANTIDAD DE ALIMENTO POR RACIÓN

LÁCTEOS	ALIMENTOS HIDROCARBONADOS
200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures	60 g guisantes, habas 50 g patatas, boniatos 20 g legumbres (lentejas, garbanzos...) 20 g pan, castañas 15 g tostadas, cereales de la leche 15 g arroz, sémola, harina 15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canalones...)
VERDURAS	FRUTAS
300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas	150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, pifia, kiwi, manzana 50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nísperos
ALIMENTOS PROTEICOS	GRASAS
50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo 75 g pescado blanco/azul, marisco 40 g embutido 40 g queso: cremoso, seco 1 huevo	1 cucharada de aceite, mayonesa 10 g mantequilla, margarina 40 g aceitunas 30 g nata, crema de leche 15 g frutos secos

Cantidad de alimento por intercambio

Alimentos lácteos	Cantidad	Alimento
Lácteos	200 ml	Leche (entera, semidesnatada, desnatada)
	250 g	Yogur (natural, desnatado) o similar
	150 g	Quesada
	70 g	Queso de Burgos, requesón
60 g	Petit suisse	
Alimentos proteicos	Cantidad	Alimento
Carnes: 2-8 gramos de grasa	60 g	Jamón cocido*, fambre de pechuga de pavo, solomillo (buey, ternera, cerdo).
	50 g	Avestruz, buey, caballo, cabrito, callos, codorniz, conejo, costillas de ternera, ciervo, faisán, hígado (cerdo, cordero, pollo, ternera), jabalí, liebre, lomo de cerdo, lomo embuchado magro, pechuga de pavo o pollo, perdiz, ternera magra, venado.
Carnes: 6-12 gramos de grasa	60 g	Chuleta de cerdo o ternera, paleta de ternera.
	50 g	Butifarra*, costillas (cerdo, cordero), lomo de ternera, pato, pierna (cordero, ternera).
	25 g	Jamón serrano ibérico*, magro*.
Carnes: 13-25 gramos de grasa	75 g	Chuleta cordero, mortadela*, panceta de cerdo*, salchichas frescas*, sobrasada*.
50 g	Fuet*, chorizo*, longaniza*, morcilla, paté*, carnes muy grasas, salchichón*, salami*.	
Pescados: 1-6 gramos de grasa	100 g	Almejas, berberechos, calé, chanquetes, chirlas, mejillones, ostras, pulpo fresco.
	65 g	Abadejo, bacalao fresco, bacaladilla, besugo, bogavante, bonito fresco, boquerón, braca, calamares, cangrejo, carpa, centollo, cigala, congrio, dorada, faneca, gallo, gamba, jurel, langostino, langosta, lenguado, lubina, merluza, mero, mujol, sierra, palometa, platja, perca, percebe, pescadilla, pez espada, pintada, raya, rape, rodaballo, salema, salmonete, sargo, solía, tenca, trucha, vieira, vieja, volador.
	60 g	Camarón, halibut, conservas de pescado (natural).
Pescados: 6-12 gramos de grasa	65 g	Anguila, angulas, anchoa en aceite*, atún fresco, boga, caballa, chicharrón, lisa, salmón, sardina.
60 g	Conservas de pescador* (aceite o escabeche): atún, bonito, caballa, mejillón, sardina.	
Huevos	90 g	Clara de huevo.
90 g	Huevo de gallina.	
65 g	Yema de huevo.	
Frutos secos	75 g	Avellana, nuez.
50 g	Almendra, altamuz, cacahuete, pipa de girasol*, pipa de calabaza*, pistacho*.	
Quesos	50 g	Brie*, Cabrales*, Camembert*, Cheddar*, Gruyere*, Roquefort*, manchego semicurado*.
30 g	Bola*, Emmental*, manchego curado*.	
Proteína vegetal	65 g	Tofu, soja seca.
40 g	Seitan.	

Cantidad de alimento por intercambio

Verduras	Cantidad	Alimento
Verduras	300 g	Acelga, acerola, apio, berenjena, berno, brécol, calabacín, cardo, champiñón, col lombarda, coliflor, colinabo, endibia, escarola, espárrago, espinaca, grelos, lechuga, nabiza, paimito, pepino, pimiento, rábano, repollo, tomate.
	200 g	Calabaza, nabo, puerro, setas, judías verdes.
	100 g	Alcachofa, cebolla, cebolleta, col de Bruselas, remolacha, tomate frito, zanahoria.
	50 g	Guisante tierno, haba tierna, maíz tierno.
Alimentos hidrocarbonados	Cantidad	Alimento
Tubérculos	50 g	Patata, batata, boniato.
Legumbres	20 g	Garbanzos, guisantes secos, habas secas, judías (blancas, pintas), lentejas.
Cereales y derivados	20 g	Pan (blanco, integral, de molde), cereales de desayuno*.
	15 g	Arroz, arroz salvaje, bulgur, couscous, galletas tipo María, harina, sémola, pastas alimenticias (fideos, canelones, espaguetis, macarrones, lasaña, tapioca), biscotes tostados, cereales de maíz tostados azucarados, muesli.
Azúcares y derivados	20 g	Mermelada.
15 g	Bombones*, cacao en polvo.	
10 g	Azúcar, miel, caramelos.	
Pastelería	25 g	Croissant*, bizcocho*, donut*, magdalenas*.
Bebidas y refrescos	120 ml	Bebidas azucaradas tipo cola, afrutadas, tónicas...
Frutas	Cantidad	Alimento
Frutas	200 g	Melón, mora, pomelo, sandía.
	150 g	Arándanos, granada, grosella, guayaba, papaya.
	100 g	Albaricoque, ciruela, frambuesa, fresa, fresón, limón, lichi, mandarina, melocotón, naranja, pifia.
	80 g	Guinda, kiwi, manzana, mora, pera.
	50 g	Breva, cereza, chirimoya, higo, mango, melocotón en almibar escurrido, níspero, plátano, pifia en almibar escurrido, uva.
	20 g	Albaricoque seco, chufas, higos secos, castañas.
	15 g	Uva pasa, dátiles, orejones.
Grasas	Cantidad	Alimento
Grasas	80 g	Aceitunas
	70 g	Aguacate
	25 g	Mayonesa baja en calorías, nata líquida*.
	10 g	Aceite (oliva, girasol, maíz), mayonesa*, mantequilla*, margarina*.

NÚMERO DE RACIONES

	Desayuno	M. mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
Lácteos	1			1	
Alimentos hidrocarbonados	2		4		3
Verduras			2		1
Frutas		2	2		1
Alimentos proteicos			2		2
Grasas	1		2		1

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
1 R = 2 yogures o 200 ml de leche	2 R = 200 g de naranja	2 R = 100 g de patatas pesadas en crudo + 2 R = 40 g de pan + 1 R = 300 g de tomate pesado en crudo + 1 R = 300 g de berenjenas pesadas en crudo	1 R = 2 yogures	3 R = 45 g de arroz pesado en crudo + 1 R = 300 g de setas pesadas en crudo + 1 R = 150 g de fresas + 2 R = 150 g de pescado + 1 R = 10 g de aceite de oliva
2 R = 40 g de pan		2 R = 100 g de uvas + 2 R = 100 g de cerdo + 2 R = 20 g que son dos cucharadas de aceite		
1 R = 10 g de mantequilla				

Referencia Bibliográfica:

- <https://alimentaciondietaysalud.webnode.es/dieta-por-rationes/>
- <https://www.pinterest.com.mx/>
- https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf