

Leo Dan De Jesús Márquez Albores

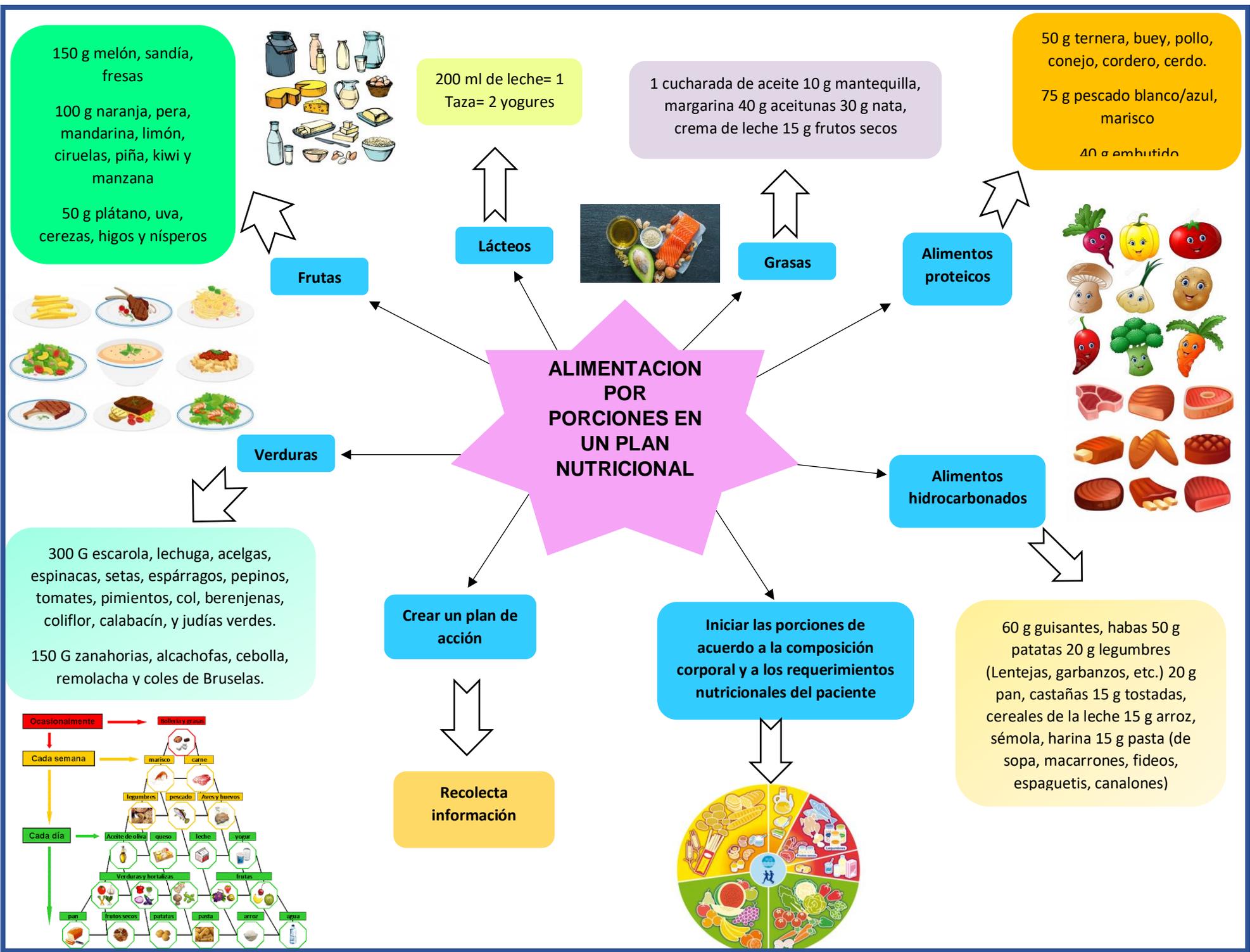
**Profesor: Lic. Daniela Rodríguez
Martínez**

**Nombre del trabajo: Mapa mental
“alimentación por porciones y lista
de intercambios en un plan
nutricional.”**

NUTRICIÓN

Semestre Grupo: A

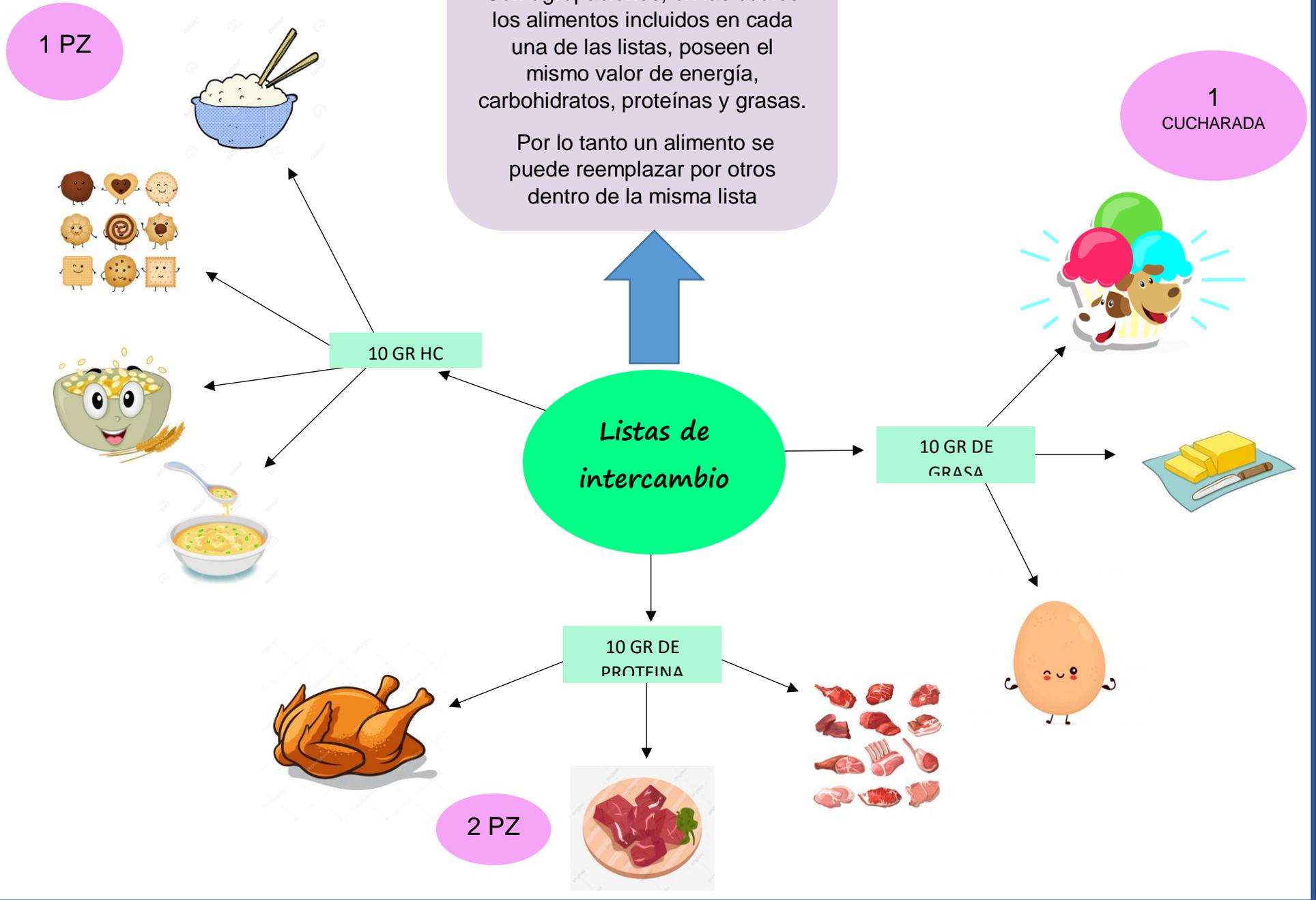
Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de noviembre del 2020



¿Que es una lista de intercambio?

Son agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las listas, poseen el mismo valor de energía, carbohidratos, proteínas y grasas.

Por lo tanto un alimento se puede reemplazar por otros dentro de la misma lista



BIBLIOGRAFÍA:

- <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>
- <http://fmdiabetes.org/la-medida-exacta-porciones-de-alimentos/>