



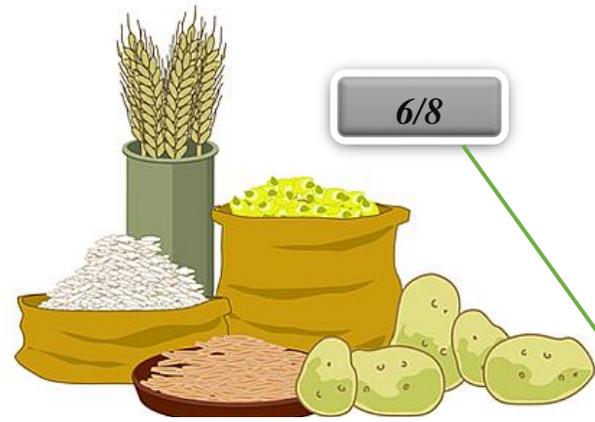
Universidad del Sureste
Escuela de Medicina
SOLIS PINEDA IRVIN URIEL

Nutrición

Grado.3 Grupo. A

Mapa mental

LIC. RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA



$6/8$



$1/2$

Grupos de alimentos
y rangos
recomendados



$3/5$



$2/5$

LECHE ¿CUÁNTAS CALORÍAS APORTA 1 TAZA?

LECHE ENTERA 148 Kcal	LECHE SEMIDESCREMADA 116 Kcal	DE ALMENDRAS 40 Kcal	DE ARROZ 120 Kcal
DE SOYA 180 Kcal	DE AVENA 120 Kcal	DE COCO 360 Kcal	

*Calorías estimadas. Imágenes con fines ilustrativos.

183	KCAL	162
29 GR	CARBOS	24 GR
6,3 GR	GRASAS	6 GR
\$ 11	PRECIO	\$ 3

Quantas Calorias tem as Frutas?

Banana 1 un. 89Kcal	Morango 10 un. 39Kcal	Maracujá 1 un. 90Kcal	Laranja 1 un. 45Kcal
Limão 100g (sucos) 39Kcal	Mamão Papaya 1/2 uni 80Kcal	Pêra 1 un. 63Kcal	Melancia 1 fatia peq. 31Kcal
Acerola 15 un. 32Kcal	Coco 25g 67Kcal	Manga 2 fatias 64Kcal	Melão 1 fatia média 30Kcal
Pêssego 2 un. 51Kcal	Maçã 1 un. 58Kcal	Uva 8 un. 70Kcal	Abacate 100g 162Kcal

Intercambio en plan nutricional

ALIMENTOS MÁS SACIANTES

- PATATAS COCIDAS**
- HUEVO**
- FRUTAS**
Manzana, uvas, plátano...
- GRASAS SALUDABLES COMO AGUACATE**
- FRUTOS SECOS**
- CEREAL INTEGRAL**
- FUENTES DE PROTEÍNA**

ESCOGE TU FILETE

VACA 27 gr de proteína 11 gr de grasa	POLLO 24 gr de proteína 1,3 gr de grasa	SALMÓN 20 gr de proteína 13 gr de grasa
--	--	--

