



Universidad del Sureste



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutriología

Trabajo:

mapa mental de la alimentación por porciones y
lista de intercambios en un plan nutricional.

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

PASIÓN POR EDUCAR

Alumna:

López Sánchez Jennifer Larissa

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Chiapas a 06 de noviembre del 2020



Carnes y
tubérculos de
6-8 porciones
al día



Leguminosas de
1-2 porciones
al día



Verduras de
3-5 porciones
al día

la alimentación por
porciones y lista de
intercambios en un plan
nutricional



Frutas de 2-4
porciones al día



Leche y derivados de
2-3 porciones al día



Bibliografía

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452017000300012&lng=es&nrm=iso

<http://fmdiabetes.org/la-medida-exacta-porciones-de-alimentos/>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000337.htm>