



Alumna: Alina Anahíd Utrilla Moreno

CATEDRÁTICO: Daniela Rodríguez Martínez

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

PASIÓN POR EDUCAR

MATERIA: Nutrición

SEMESTRE: 3 GRUPO: A



Kilocalorías: es una unidad para medir una cantidad de energía por número de moléculas, átomos u otras partículas similares. Cada intercambio aporta una determinada cantidad de kilocalorías, carbohidratos, proteínas y grasas

- CEREALES (140 calorías)
- FRUTAS (65 kcal)
- VERDURAS (30 kcal).
- LÁCTEOS BAJOS EN GRASA (70 kcal)
- ALIMENTOS ALTOS EN LÍPIDOS (175 kcal)
- CARNEOS (65 kcal)



ALIMENTACION POR PORCIONES Y LISTA DE INTERCAMBIO PARA PLAN NUTRICIONAL



conocer las porciones para mantener el equilibrio en la alimentación sin complicarse demás, y saber cuantas porciones de cada tipo de alimento deberían incluir al día



"Las Porciones de Intercambio", que nos permite conocer las cantidades (porciones) de cada alimento, que son equivalentes entre si, pudiendo reemplazar un alimento por otro manteniendo las mismas: calorías, proteínas,

CINCO COMIDAS AL DÍA

			
CEREALES	VERDURAS	FRUTAS SECAS Y OLEAGINOSAS	FRUTAS FRESCAS
Tamaño de un puño cerrado	Tamaño de dos manos juntas abiertas	Equivalente a un puñado	Tamaño de lo que quepe en una mano abierta
			

BIBLIOGRAFÍA:

- ♥ Cesar Hugo Domínguez. (2014). Guía de intercambio de alimentos. Disponible en: https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf
- ♥ <http://www.grupodiabetessamfyc.es/index.php/guia-clinica/guia-clinica/tratamiento/tratamiento-dieta/274.html>
- ♥ <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/alimentos-transgenicos.html#:~:text=Un%20alimento%20transg%C3%A9nico%20es%20aquel,para%20producir%20las%20caracter%C3%ADsticas%20deseadas.>