



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

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

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno: Alfredo Morales Julián**

**3-B**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 07/11/2020.**



El control glucémico

Mayor flexibilidad en la alimentación

Mejor estilo de vida

Se contabilizan los HC en el tratamiento de la diabetes porque es el nutriente que modifica los niveles de azúcar en sangre (glucemia).



Dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona

Contaje

**Alimentación por porciones**

Ayuda para cambios de la alimentación y más para los diabéticos ya que se utiliza como una estrategia en el tratamiento nutricional de la diabetes.

En que se aplica

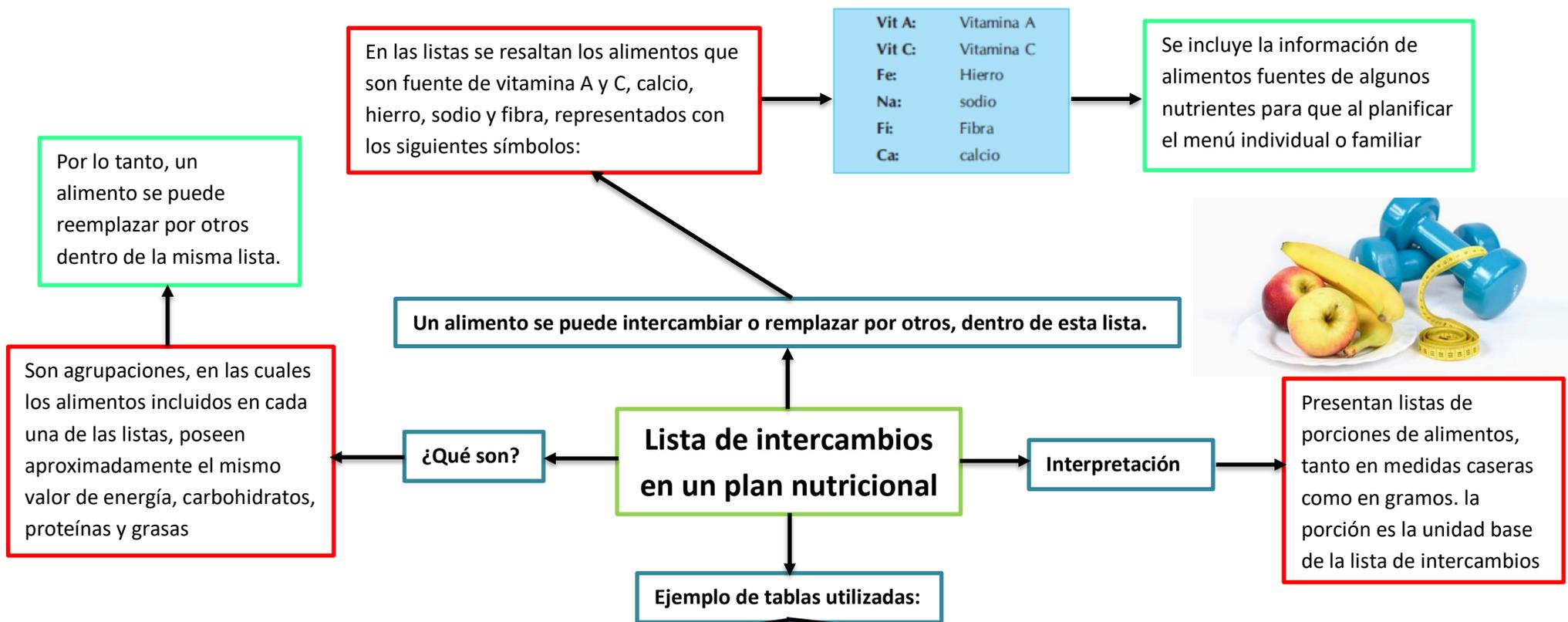
¿Qué es una porción?

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control

Porción de alimentos

- Cereales y tubérculos** rango recomendado de porciones / día: 6-8
- Leguminosas** rango recomendado de porciones / día: 1-2
- Verduras** rango recomendado de porciones / día: 3-5
- Frutas** rango recomendado de porciones / día: 2-4
- Leche y derivados** rango recomendado de porciones / día: 2-3
- Productos de Origen Animal** rango recomendado de porciones / día: 2-3





**Tabla 5**  
Valor calórico y nutricional de un intercambio de alimentos según agrupación de alimentos para las guías alimentarias de Colombia

Grupos de Alimentos	Intercambios	Kilocalorías	CHO g	Grasas g	Proteínas g
1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos	1	140	30	-	4
2. Hortalizas, verduras y leguminosas verdes	1	35	7	-	2
3. Frutas	1	40	10	-	-
4. Carnes, huevos leguminosas secas y mezclas vegetales	1	165	16	5	13
5. Lácteos	1	135	10	7	8
6. Grasas	1	45	-	5	-
7. Azúcares y dulces	1	60	15	-	-

Fuente: Sistema de lista de intercambio de alimentos, Pontificia Universidad Javeriana, Cámara de Nutrición, 1996.

**Tabla 6**  
Número de intercambios según densidad de nutrientes y grupos de alimentos

Grupo de alimentos	1.000 kcal	1.200 kcal	1.400 kcal	1.600 kcal	1.800 kcal	2.000 kcal	2.200 kcal	2.400 kcal	2.600 kcal	2.800 kcal	3.000 kcal
1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos	2	2 1/2	3	4	4 1/2	5 1/2	6	7	7	9	10
2. Hortalizas, Verduras y leguminosas verdes	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Frutas	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4. Carnes, huevos leguminosas secas y mezclas vegetales	1/2	1/2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
5. Lácteos y derivados	1 1/2	2	2	2	2	2	2	2	2 1/2	2 1/2	2 1/2
6. Grasas	3	4	5	5	6	6	6	8	8	8	8 1/2
7. Azúcares y dulces	2 1/2	2 1/2	3 1/2	4	4	5	5	5	5	5	5
<b>Kilocalorías</b>	<b>965</b>	<b>1.188</b>	<b>1.460</b>	<b>1.690</b>	<b>1.805</b>	<b>2.006</b>	<b>2.240</b>	<b>2.450</b>	<b>2.558</b>	<b>2.837</b>	<b>2.979</b>
Proteínas	%	11	11	12	12	12	11	12	12	11	12
	g	28	34	42	49	51	55	70	74	86	90
Carbohidratos	%	61	65	60	64	63	65	64	64	62	66
	g	148	195	218	270	285	330	361	391	439	491
Grasas	%	27	28	27	24	24	22	23	24	24	22
	g	28	37	44	44	49	49	54	64	68	70

**Referencia:**

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

[https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia\\_de\\_intercambio\\_de\\_alimentos\\_2014.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf)

<http://redgdps.org/gestor/upload/Jornadas%202016/7.%20Aprendiendo%20a%20contrar%20raciones-GALINDO.pdf>

<https://encolombia.com/medicina/guiasmed/mayores/alimentacion-lista/>