

# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**Mapa mental**

**Presenta: Juan Pablo Sánchez Abarca**

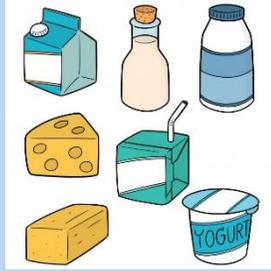
**Docente: Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Lugar y fecha**

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

## Lácteos

- 200ml de leche



## A. Carbonados

- 20gr pan
- 15gr harina, arroz
- 15gr sopas
- 50gr papas



## Verduras

- 150gr cebolla, zanahoria
- 300gr pepino, tomate, col, coliflor, lechuga, pimientos, espárragos, berenjena



*Alimentos por porciones y listas de intercambio en un plan nutricional*

- 50gr pollo, res, cordero, conejo y cerdo.
- 75gr de mariscos
- 1-2 huevos
- 40gr de queso



## A. Proteicos

- 1 cucharada de mayonesa
- 10gr de mantequilla o margarina
- 15gr frutos secos



## Grasas

- 50gr plátano, uva, cereza
- 100gr naranja, piña, limón, naranja, pera
- 150gr melón, fresa, sandía



## Frutas