



Universidad del Sureste Escuela de Medicina

“ALIMENTACIÓN POR PORCIONES Y LISTA DE
INTERCAMBIOS EN UN PLAN NUTRICIONAL”

NUTRICIÓN

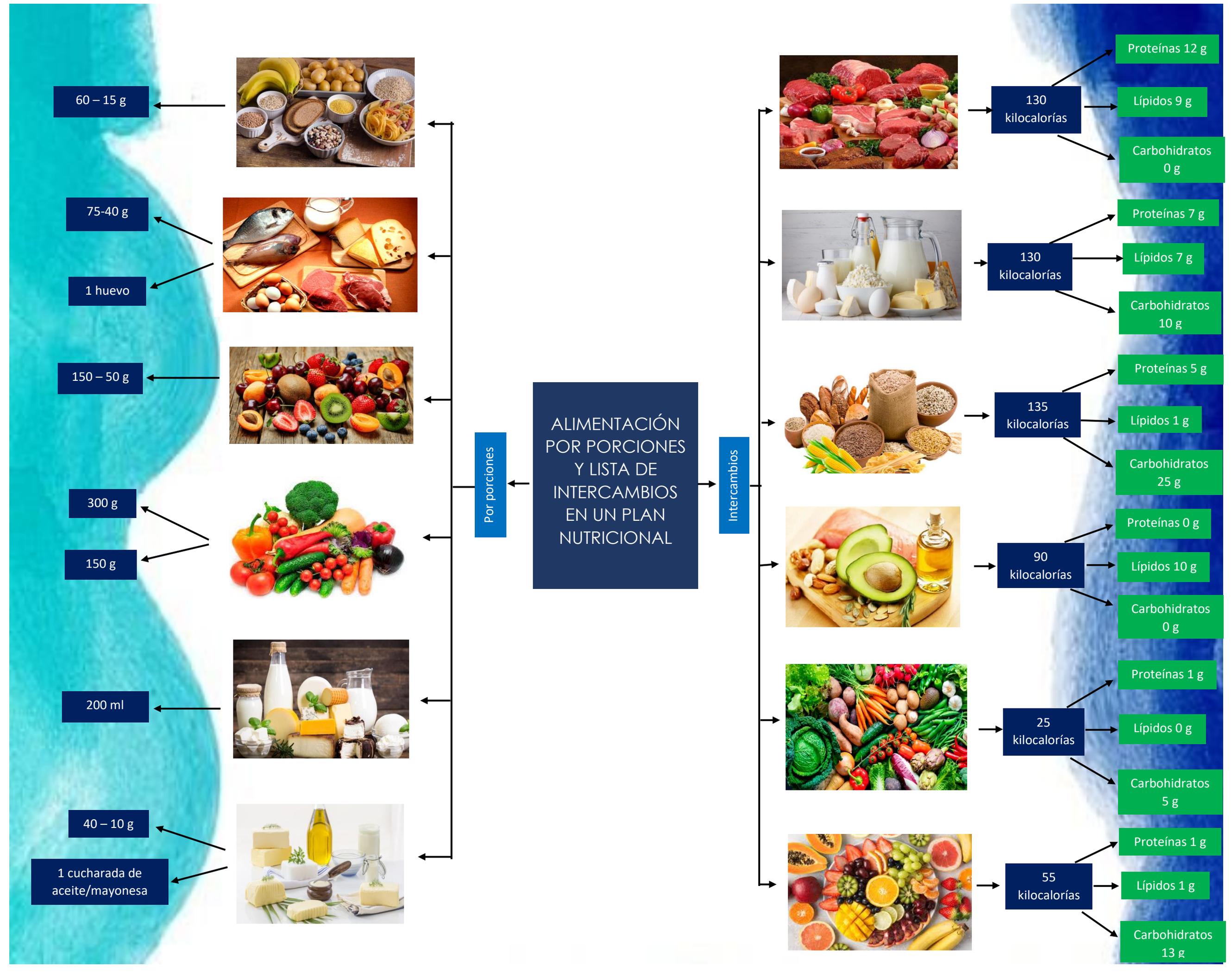
**LIC:
DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**PRESENTA:
Andrea Montserrat Sánchez López**

MEDICINA HUMANA

3° SEMESTRE

**NOVIEMBRE de 2020
Comitán de Domínguez, Chiapas**



ALIMENTACIÓN POR PORCIONES Y LISTA DE INTERCAMBIOS EN UN PLAN NUTRICIONAL

Por porciones

Intercambios

60 – 15 g



75-40 g



1 huevo

150 – 50 g



300 g



150 g

200 ml



40 – 10 g



1 cucharada de aceite/mayonesa



130 kilocalorías

Proteínas 12 g
Lípidos 9 g
Carbohidratos 0 g



130 kilocalorías

Proteínas 7 g
Lípidos 7 g
Carbohidratos 10 g



135 kilocalorías

Proteínas 5 g
Lípidos 1 g
Carbohidratos 25 g



90 kilocalorías

Proteínas 0 g
Lípidos 10 g
Carbohidratos 0 g



25 kilocalorías

Proteínas 1 g
Lípidos 0 g
Carbohidratos 5 g



55 kilocalorías

Proteínas 1 g
Lípidos 1 g
Carbohidratos 13 g