Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

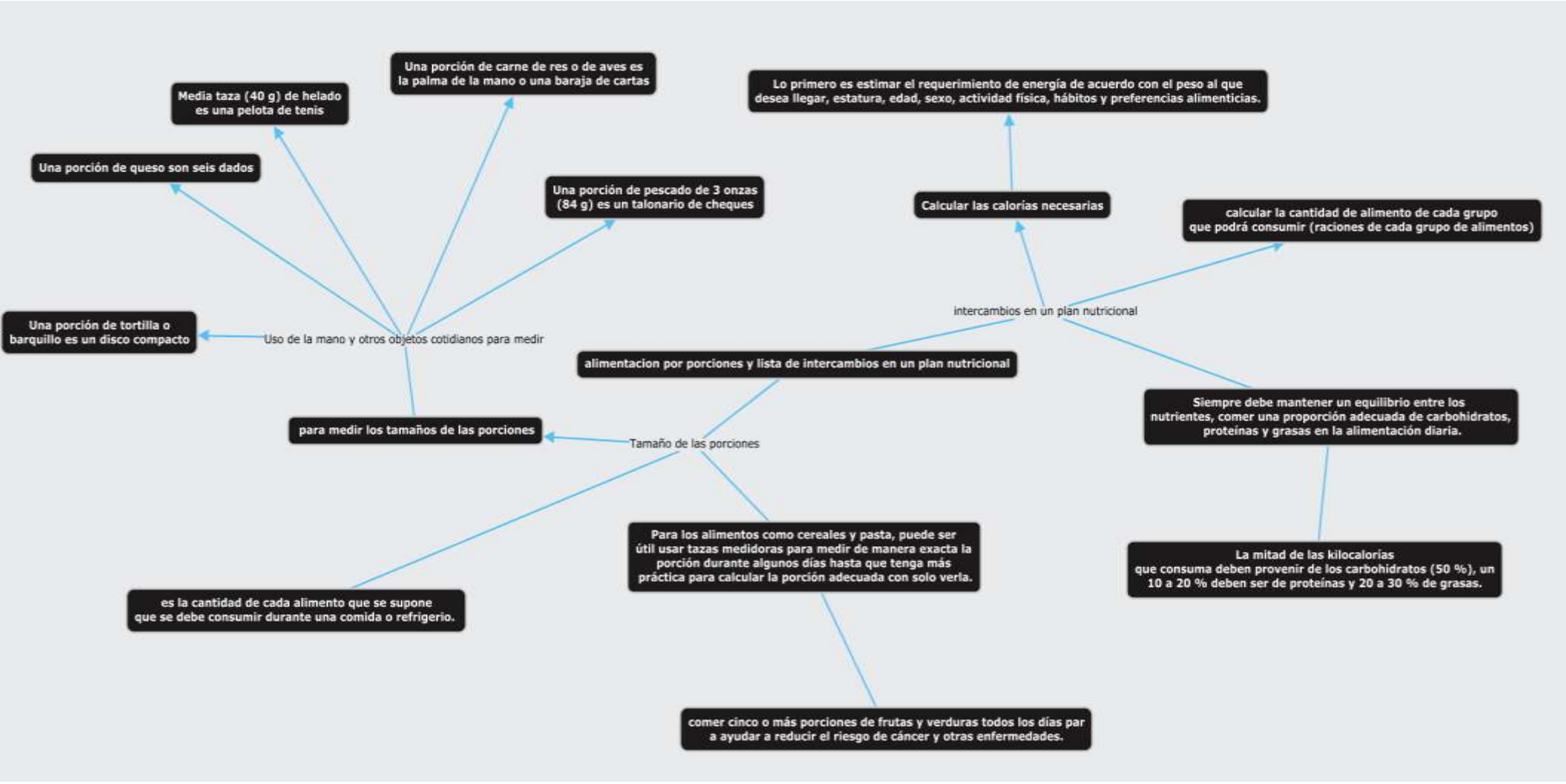
Mapa mental

Daniela Rodriguez Martinez

Presenta. Arturo Pedro Emanuel Alvarado Martínez

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 07/11/2020.


Una porción de carne de res o de aves es la palma de la mano o una baraja de cartas
Media taza (40 g) de helado es una pelota de tenis
Una porción de queso son seis dados
Una porción de pescado de 3 onzas (84 g) es un talonario de cheques
Una porción de tortilla o barquillo es un disco compacto
Uso de la mano y otros objetos cotidianos para medir
para medir los tamaños de las porciones
Tamaño de las porciones
es la cantidad de cada alimento que se supone que se debe consumir durante una comida o refrigerio.
Para los alimentos como cereales y pasta, puede ser útil usar tazas medidoras para medir de manera exacta la porción durante algunos días hasta que tenga más práctica para calcular la porción adecuada con solo verla.
comer cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días par a ayudar a reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades.
alimentacion por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional
Lo primero es estimar el requerimiento de energía de acuerdo con el peso al que desea llegar, estatura, edad, sexo, actividad física, hábitos y preferencias alimenticias.
Calcular las calorias necesarias
calcular la cantidad de alimento de cada grupo que podrá consumir (raciones de cada grupo de alimentos)
intercambios en un plan nutricional
Siempre debe mantener un equilibrio entre los nutrientes, comer una proporción adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas en la alimentación diaria.
La mitad de las kilocalorias que consuma deben provenir de los carbohidratos (50 %), un 10 a 20 % deben ser de proteínas y 20 a 30 % de grasas.