



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 07/11/2020

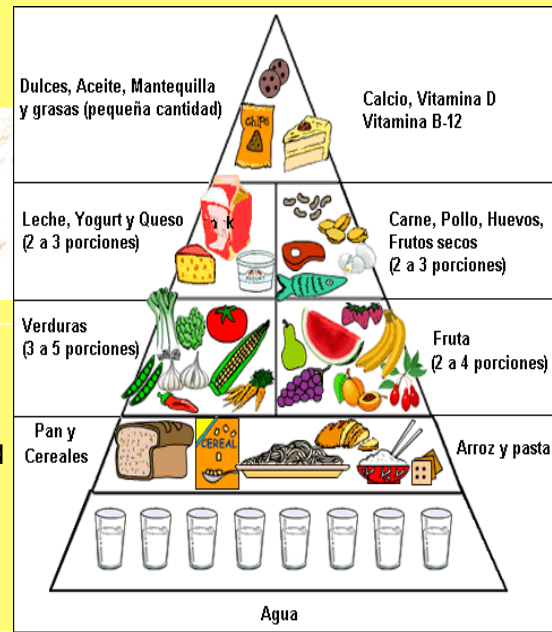
LÁCTEOS:

200 ml de leche= 1 Taza= 2 yogures



GRASAS:

1 cucharada de aceite
10 g mantequilla, margarina
40 g aceitunas
30 g nata, crema de leche
15 g frutos secos



ALIMENTOS PROTEICOS:

50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo.
75 g pescado blanco/azul, marisco
40 g embutido
40 g queso: cremoso, seco
1 huevo

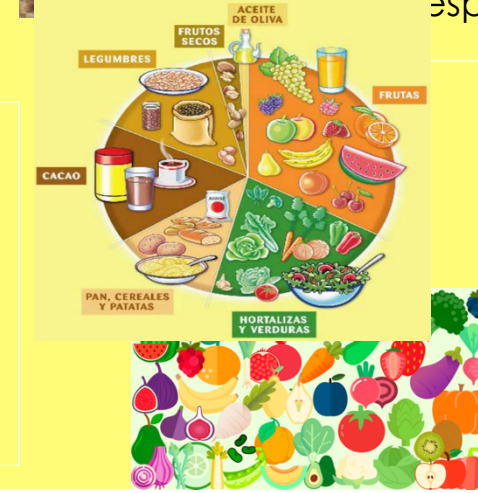


VERDURAS:

300 G escarola, lechuga, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, y judías verdes.
150 G zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha y coles de Bruselas.

ALIMENTOS HIDROCARBONADOS:

60 g guisantes, habas
50 g patatas
20 g legumbres (Lentejas, garbanzos, etc.)
20 g pan, castañas
15 g tostadas, cereales de la leche
15 g arroz, sémola, harina
15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canalones)



FRUTAS:

150 g melón, sandía, fresas
100 g naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi y manzana
50 g plátano, uva, cerezas, higos y nísperos

Alimentación por porciones

Lista de intercambios en un plan nutricional

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
Kilocalorías	965	1.188	1.460	1.690	1.805	2.006	2.240	2.450	2.558	2.837	2.979
Proteínas %	11	11	12	12	12	11	12	12	12	11	12
g	28	34	42	49	51	55	70	74	78	86	90
Carbohidratos %	61	65	60	64	63	65	64	64	62	62	66
g	148	195	218	270	285	330	361	391	396	439	491
Grasas %	27	28	27	24	24	22	23	24	24	22	22
g	28	37	44	44	49	49	54	64	68	68	70

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Grupos	Intercambio	
1 Lácteos	1 iHC	+ 6 g proteínas + distintos g grasa
2 Alimentos proteicos: Carnes, pescados, huevos, y derivados (embutidos, ...)	1 iProteína	+ distintos g grasa
3 Alimentos hidratos (legumbres, tubérculos, frutos secos (solo castañas), cereales y derivados, también azúcares y bebidas azucaradas)	1 iHC	+ 2 g proteínas
4 Verduras y hortalizas	1 iHC	
5 Fruta	1 iHC	
6 Grasas	1 iLípidos	
7 Otros (Precocinados, bebidas alcohólicas)		

NÚMERO DE RACIONES

	LECHE	ALIMENTOS PROTEICOS	VERDURAS	HARINAS	FRUTAS	GRASAS
DESAYUNO h.	1			2		1
A MEDIA MAÑANA h.					2	
COMIDA h.		2	1	4	2	1
MERIENDA h.	0,5					
CENA h.		2	1	4	2	1
ANTES DE ACOSTARSE	0,5					

Fuente: Recomendaciones de calorías y nutrientes para la población colombiana, ICBF, 1992.
Adaptado de: Sistema de lista de intercambio de alimentos, Universidad Javeriana, 1996.

Bibliografia:

Biographical Dictionary 1998 Eric Tentarelli eric@s9.com. Biographical Dictionary. Internet URL: <http://www.s9.com/biography/index.html>: Eric Tentarelli 1992. 1992 to present; continuously updated 1998

Sarah L. Nesbeitt
10.1108/err.1998.2.7.77.70
Electronic Resources Review

Equilibrium measures for some partially hyperbolic systems
2020

Vaughn Climenhaga, , Yakov Pesin, Agnieszka Zelerowicz, ,
10.3934/jmd.2020006
Journal of Modern Dynamics

2019

Elisa Scaraggi
10.4000/rccs.10037
Revista Crítica de Ciências Sociais