



**Universidad del Sureste  
Licenciatura en Medicina Humana**



## **NUTRICIÓN**

**Mapa mental alimentación por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional.**

**Alumna:**

**Polet Viridiana Cruz Aguilar**

**Docente:**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a Noviembre del 2020**

2-8 porciones por semana



3 raciones diarias



5 porciones al día



4 porciones al día



Bajo en grasa 3 raciones diarias

Dependerá de las necesidades de Calorías, HC, PT y grasas



Es una unidad de medida de alimentos, bebidas

# ALIMENTACIÓN POR PORCIONES

## LISTA DE INTERCAMBIOS EN UN PLAN NUTRICIONAL.

**Verduras**  
25 kilocalorías 5g carbohidratos 0g lípidos 1g proteínas

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
<b>Verduras</b>		
Acelga picada cruda	96	1 taza
Apio picado crudo	124	1 taza
Berenjena cruda P.C.	70	3 rodajas
Brócoli crudo	65	10 ramitas o 2/3 taza
Caligua cruda	173	1 unidad grande
Cebolla de cabeza cruda	53	1/2 unidad pequeña
Col crespa cruda	108	3/4 taza
Coliflor picada cruda	93	3/4 taza
Espinaca negra picada cruda	81	1 1/2 tazas
Lechuga redonda picada cruda	217	1 unidad mediana o 2 tazas
Nabo crudo	163	1 unidad mediana
Pepinito sin cáscara crudo	236	18 rodajas o 1/2 unidad mediana
Rabanito picado crudo	186	6 unidades medianas o 1 1/2 tazas
Tomate crudo	137	1 unidad mediana o 9 rodajas
Vainitas picada cruda	70	10 unidades o 2/3 taza
Zanahoria picada cruda	63	1 unidad pequeña o 1/2 taza
Zapallo macre crudo	100	1 taza pequeño o 3 tajadas gruesas

P.C. parte comestible

**Frutas**  
55 kilocalorías 13g carbohidratos 1g lípidos 1g proteínas

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
<b>Frutas</b>		
Carambola P.C.	157	3 unidades medianas
Chirimoya P.C.	63	1 tajada grande o 1/3 unidad grande
Cirueta P.C.	67	1/2 unidad mediana
Cocoña P.C.	134	1 unidad mediana
Fresa P.C.	134	9 unidades medianas
Granadilla P.C.	69	1 unidad mediana
Jugo de limón	183	3/4 de vaso
Jugo de naranja agria	167	3/4 de vaso
Mandarina P.C.	157	1 unidad mediana
Mango P.C.	92	1 unidad pequeña
Manzana P.C.	102	1 unidad pequeña
Melocotón P.C.	86	1 unidad mediana
Melón P.C.	239	1 tajada mediana o 1/2 taza
Membrito P.C.	128	1 unidad mediana
Naranja P.C.	138	1 unidad pequeña

P.C. parte comestible

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Leche en polvo entera	27	3 cucharadas llenas
Leche evaporada entera	98	1/3 vaso o 1/4 taza
Leche fresca de vaca	206	3/4 vaso o 2/3 taza
Yogur de leche entera	213	3/4 vaso o 2/3 taza

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
Pescado anchoveta crudo P.C.	35	2 unidades
Pescado fresco crudo	46	1/2 filete mediano
Pollo, carne pulpa crudo	46	1/2 filete mediano
Pollo, hígado	44	1 unidad pequeña
Pollo, sangre cocida	80	6 cucharadas llenas o 1/2 de taza
Pota picada cruda	54	1/4 de taza
Res, carne pulpa cruda	52	1/2 filete mediano
Res, Bofe crudo	66	1/2 de taza
Res, riñón crudo	61	1/2 de taza

P.C. parte comestible

**Azúcares y derivados**  
20 kilocalorías 6g carbohidratos 0g lípidos 0g proteínas

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
<b>Azúcares y derivados</b>		
Azúcar	6	1 cucharadita llena
Chancaca	6	1 cucharadita
Chocolate con azúcar	8	1 cucharadita
Mermelada de fresa	10	2 cucharaditas
Miel de abeja	6	1 cucharadita

**Cereales, tubérculos y menestras**  
135 kilocalorías 25g carbohidratos 1g lípidos 5g proteínas

Alimentos	Porción en	
	Peso (gramos)	Medidas caseras
<b>Menestras</b>		
Arvejas frescas crudas	127	2/3 de taza
Arvejas secas crudas	38	3 cucharadas llenas
Frijoles canario cocido	159	16 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Frijoles canario crudos	40	2 cucharadas llenas
Frijoles castilla crudos	41	3 cucharadas llenas
Garbanzos cocidos	136	7 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Garbanzos crudos	37	2 cucharadas llenas
Habas frescas P.C.	89	1/2 taza
Lentejas chicas cocidas	139	8 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Lentejas crudas	40	4 cucharadas llenas
Pallares secos cocidos	131	8 cucharadas llenas o 3/4 de taza
Pallares secos crudos	41	2 cucharadas llenas

P.C. parte comestible

[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)