

# Universidad del Sureste

*Licenciatura en Medicina Humana*

*Materia:*

*Nutrición*

*Tema:*

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

*Docente:*

*Lic. Daniela Rodríguez Martínez*

*Alumna:*

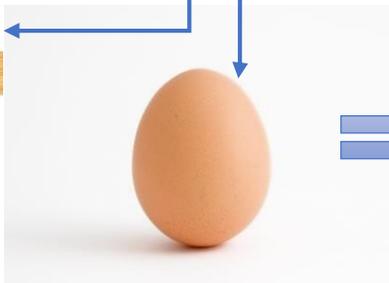
*Vanessa Estefanía Vázquez Calvo*

*Semestre y grupo: 3 B*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a; 07 de noviembre 2020.*



1 pieza



2 pz medianas

### BIBLIOGRAFIA:

1. <https://encolombia.com/medicina/guiasmed/mayores/alimentacion-lista/>

2. <https://www.aragon.es/documents/20127/674325/dieta%20intercambios.pdf/e305d472-652d-7cd3-3a15-87d9f14141af>

**¿Qué es una lista de intercambio?**  
Son agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las listas, poseen aproximadamente el mismo valor de energía, carbohidratos, proteínas y grasas. Por lo tanto un alimento se puede reemplazar por otros dentro de la misma lista.

### Listas de intercambio

10gr hidratos de carbono

10gr proteínas

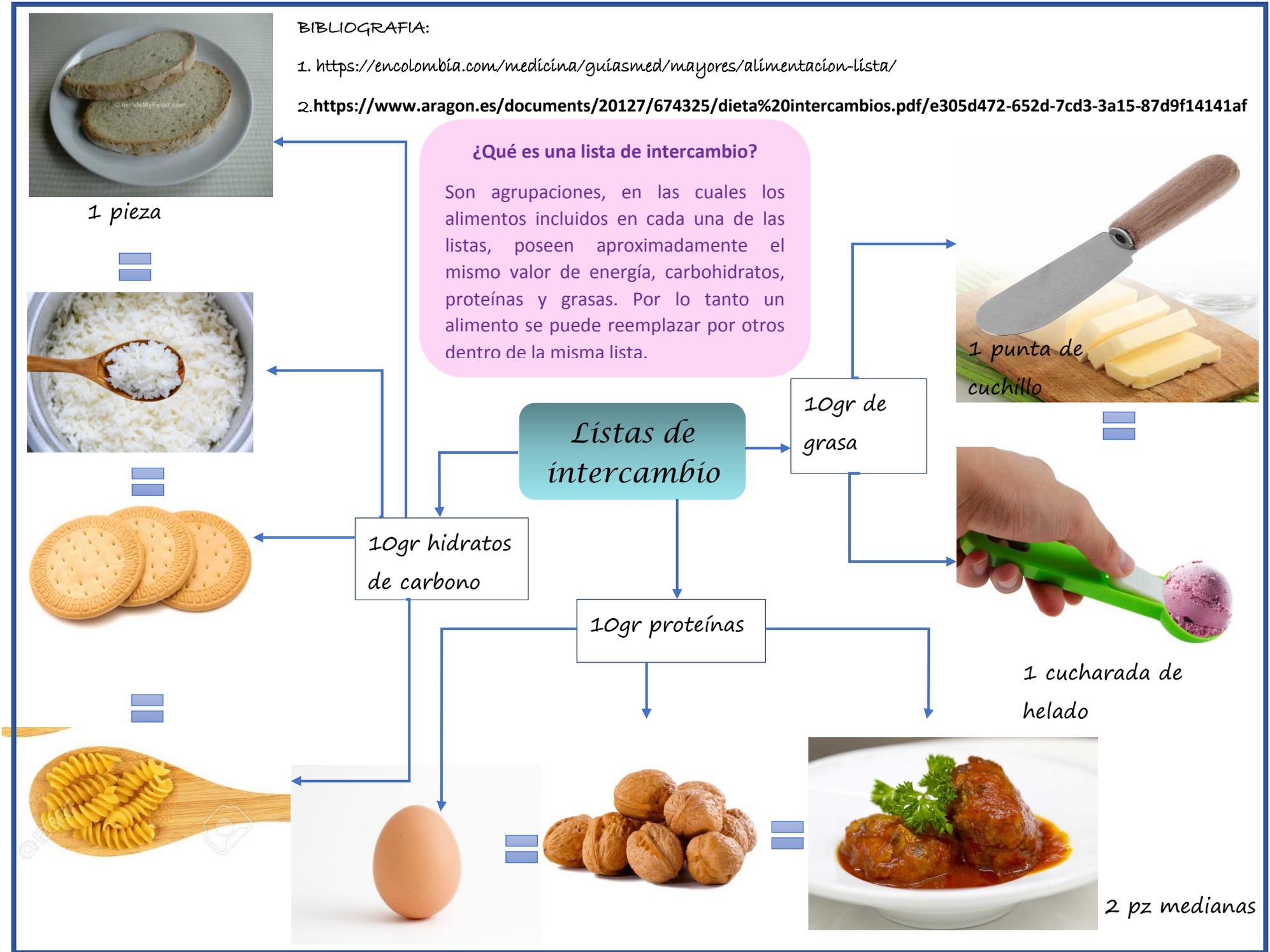
10gr de grasa



1 punta de cuchillo

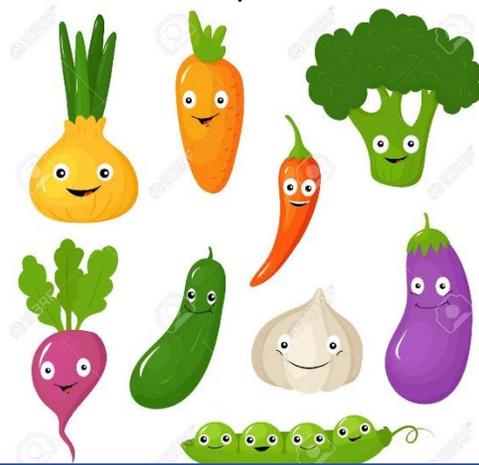
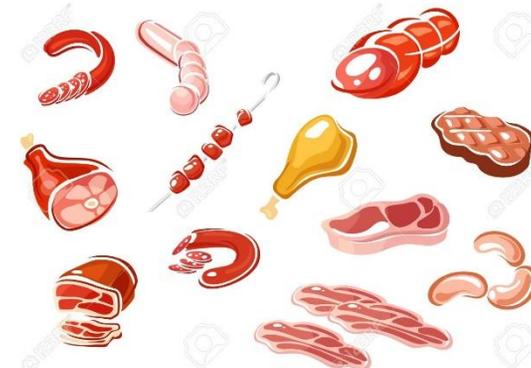


1 cucharada de helado



## ¿Qué es una porción?

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren.



Moderadamente

6-8 porciones

1-2 porciones

Porciones de alimentación

2-3 porciones

2-3 porciones

3-5 porciones

2-4 porciones

### BIBLIOGRAFIA:

1. <http://www.imss.gov.mx/sites/all/statics/salud/guía-alimentos.pdf>
2. <http://fndiabetes.org/la-medida-exacta-porciones-de-alimentos/>