



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICIÓN

PROYECTO:

MAPAS MENTALES

Alumno:

RUSSELL MANUEL ALEJANDRO VILLARREAL (3B)

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

LUGAR Y FECHA

Comitán de Domínguez, Chiapas a 05/11/2020

¿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
- varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren.

A lo largo de la vida, el ser humano no cesa de consumir alimentos. La alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades.

Consideraciones:

- Las gente con diabetes debe tener en el mente que es igual de importante el qué se come como el cuánto se come.
- Para saber si se consumen los alimentos en la medida exacta se recomienda consultar al experto en nutrición
- Es indispensable el uso de tazas, cucharas, vasos graduados entre otros, facilitaran su nueva perspectiva de porción

Alimentación por porciones

Verduras:

- Fresco, congelado, enlatado y seco
- 5 raciones diarias
- Ejemplos:
- 1 taza de hojas verdes crudas
- ½ taza de verduras cortadas
- ½ taza de frijoles o guisantes cocidos
- ¼ taza de jugo de verduras 100%



Carnes y huevos: Magro y extramagro; sin piel ni grasa visible

- 8-9 raciones semanales
 - Ejemplo: 3 oz de carne o ave cocidas
 - 1 huevo o 2 claras de huevo
- Pescados y mariscos: Preferiblemente pescado graso que aporte ácidos grasos omega-3
- 2-3 raciones semanales
 - Ejemplo: 3 oz de pescado

Frutas:

- Fresco, congelado, enlatado y seco
- 4 raciones diarias
- Ejemplos: 1 fruta mediana entera
- ½ taza de fruta cortada, ¼ taza de jugo de fruta 100%

Granos y cereales: Por lo menos la mitad deben ser cereales integrales/alto contenido en fibra dietética

- 6 raciones diarias
- Ejemplos: 1 rebanada de pan, 1 tortilla pequeña
- 1 oz (1/8 taza) de pasta o arroz crudos
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos

Grasas y aceites: Preferiblemente insaturadas

- 3 raciones diarias
- Ejemplos: 1 cucharada de aceite vegetal (colza, maíz, oliva, soja, cártamo)
- 1 cucharada de margarina suave, 1 cucharada de mayonesa baja en grasa, 1.

Lista de intercambios en un plan nutricional

¿Qué es?

- La Dieta por Intercambios consiste en un sistema abierto y flexible que permite a las personas elegir los que comen según sus gustos y sin menús cerrados.
- El objetivo del método es que las personas aprendan a tomar decisiones autónomas sobre su alimentación.

¿Por qué elegir la Dieta por Intercambios?

- permiten comer todo tipo de alimentos
- personalizada a las necesidades fisiológicas y energéticas de cada persona.
- está únicamente basada en Nutrición.
- Se toma en consideración las necesidades y gustos de cada persona
- es una pérdida de peso real y sostenible.
- está basada en Dieta Mediterránea, Sana y Equilibrada.

¿Qué es un intercambio?

- son cantidades visuales de un determinado tipo de alimento, que cualquier persona puede identificar sin necesidad de pesar la comida.
- Por ejemplo, un vaso de leche es un Intercambio de Lácteos.
- Técnicamente, un intercambio equivale a 10g de nutriente (proteína, grasa o carbohidrato).

Hidratos de carbono:

- 2 dedos de pan
- 1 Tostada de pan de molde pequeña (20g)
- 2 Cucharadas soperas de cereales (15g)
- 2 Galletas tipo "María" (15g)
- 2 Tortas de arroz o de maíz (15g)
- 1 Patata pequeña (50g)
- ½ Lata o cazo de maíz o guisantes (60g)
- 2 Onzas de chocolate (10g)

Verduras:

- Plato hondo lleno (300g): Acelgas, apio, berenjena, brócoli, calabacín, canónigos, champiñones, col, coliflor, endivias
- Plato hondo lleno (200g): Berros, cardos, judías verdes, lombarda, nabos, pimiento rojo, puerros
- Plato hondo lleno (100g): 2 alcachofas, 5 coles de bruselas, 3 zanahorias, 1 cebolla, 1 cebolleta, 1 remolacha

Grasas:

- Preferiblemente aceite de oliva. Evitar el consumo de grasas saturadas o trans.
- 1 Cucharada soperas de aceite de oliva (10ml)
- Un puñado de aceitunas (40g), o ½ aguacate (75g)
- 1 Cucharada soperas de aceite de girasol (10ml)
- 1 Cucharada soperas de mantequilla, mahonesa o margarina (10g)

Proteínas:

- Magros 2 Lonchas de jamón cocido o pavo (60g), 1 Huevo (60g), 2 claras de huevo, 1 Loncha mediana de jamón serrano o ibérico (30g)
- Grasos (insaturada): 1 Puñado de frutos secos (30g): 8 nueces, 15 almendras, 1 Lata pequeña de atún (60g)
- Grasos (saturada): 1 Loncha de bacón, lomo, lacón, chorizo (20g), 1 Cuña pequeña de queso semicurado (20g)