

# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**Tema:**

**“La alimentación por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional.”**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno:**

**Oswaldo Morales Julián**

**3- “B”**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 07/11/2020.**

# Alimentación por porciones

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.



¿Qué es una porción?

Una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control

¿De que dependerán las porciones?

Dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas

Para medirlo

tazas, cucharas, vasos graduados entre otros, facilitaran su nueva perspectiva de porción

Cereales y tubérculos

Rango recomendado de porciones / día

6-8

1 reb. de pan = tamaño de un CD.  
1 taza de cereal s/leche = tamaño de una pelota de béisbol.  
½ taza de pasta, papas o arroz = tamaño una flanera individual o tamaño de un mouse de computadora (sin los botones).

Leguminosas

Rango recomendado de porciones / día

1-2

1taza de frijoles, lentejas o habas = tamaño de una pelota de béisbol.

Verduras y Frutas

Verduras 3-5

1 taza de verduras frescas con hojas

½ taza de chícharos u otros vegetales

Frutas 2-4

1 fruta mediana entera como una manzana o un racimo de uvas

¼ taza de fruta seca = tamaño huevo mediano. ½ taza de frutas rebanadas = flanera individual.

Leche y derivados

2-3

1 vaso de 240 mls.= envase pequeño de leche.

1 vaso de yogurt de 240 mls.= tamaño pelota de béisbol.

Productos de Origen Animal

2-3

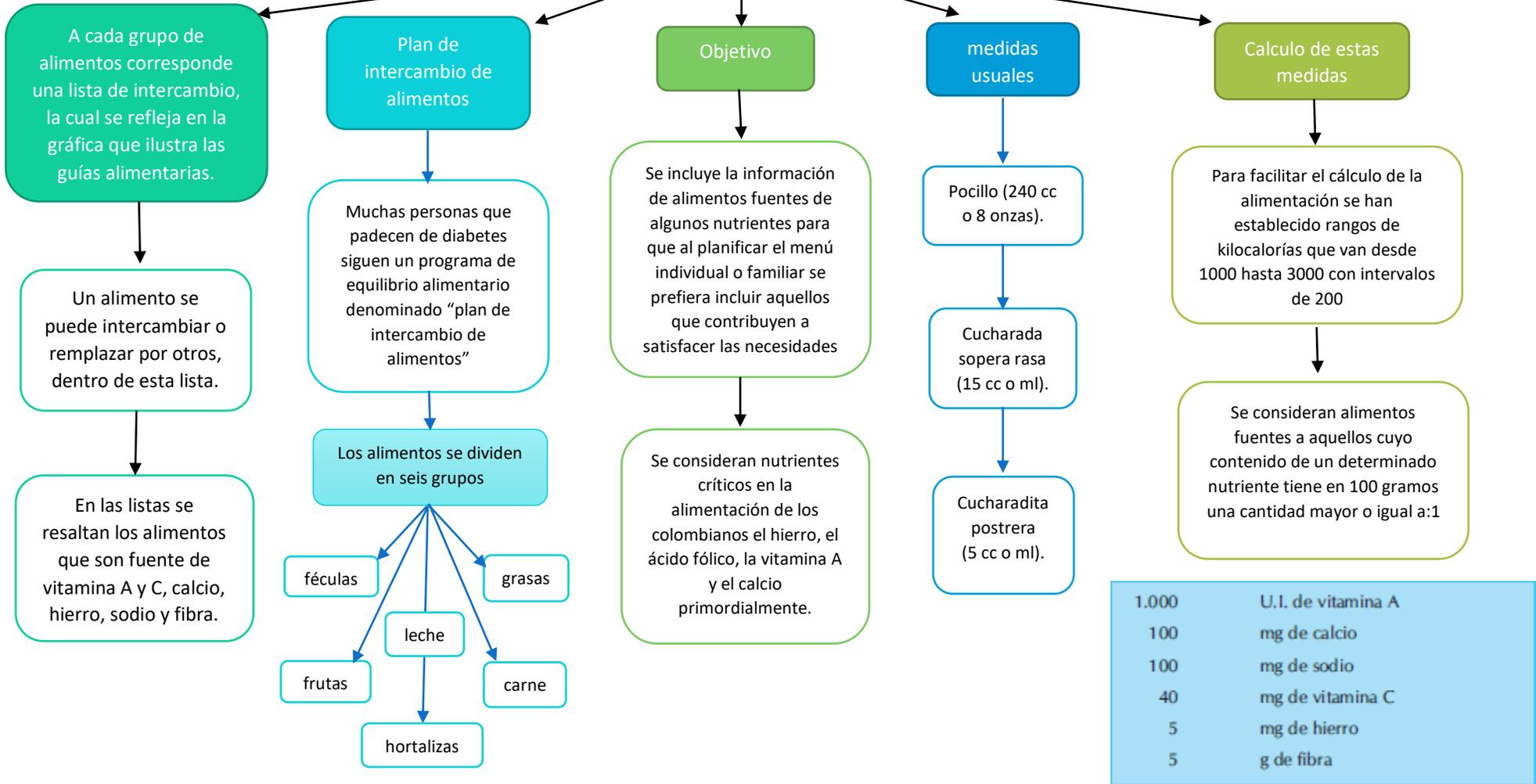
90 grs. de carne, pollo o pescado = tamaño de caja de baraja de naipes. 90 grs. de carne molida

El uso de este tipo de guías, así como del Sistema de Equivalentes, te facilitarán la

# Lista de intercambios en un plan nutricional

**Vit A:** Vitamina A  
**Vit C:** Vitamina C  
**Fe:** Hierro  
**Na:** sodio  
**Fi:** Fibra  
**Ca:** calcio

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.



1.000	U.I. de vitamina A
100	mg de calcio
100	mg de sodio
40	mg de vitamina C
5	mg de hierro
5	g de fibra

## “Bibliografía”

Federación Mexicana de Diabetes AC. (2015, 23 enero). *La medida exacta. Porciones de alimentos.* - Federación Mexicana de Diabetes. [fmdiabetes.org/](http://fmdiabetes.org/). <http://fmdiabetes.org/la-medida-exacta-porciones-de-alimentos/>

I. (2019a, mayo 7). *Lista de Intercambio de Alimentos en Guías Alimentarias.* [encolombia.com](http://encolombia.com).

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

*Plan de intercambio de alimentos (para Adolescentes)* - Nemours KidsHealth. (2017). Nemours KidsHealth.

<https://kidshealth.org/es/teens/exchange-meal-plan-esp.html>