



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

NUTRICION

Mapa mental

L.N. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea

3-“B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 07/11/2020.

ALIMENTACION POR PORCIONES EN UN PLAN NUTRICIONAL



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



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



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)

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.



Crear un plan de acción

Iniciar las porciones de acuerdo a la composición corporal y a los requerimientos nutricionales del paciente

Recolecta información

