



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**



**Materia:**

Nutrición

**Docente:**

Daniela Rodríguez

**Alumno:**

Aldo Gubidxa Vásquez López

**Semestre:**

.3 "B"

05/11/2020

# ALIMENTACION POR PORCIONES Y LISTA DE INTERCAMBIOS EN UN PLAN NUTRICIONAL

## LACTEOS

200 ml de leche  
= 1 taza = 2 yogures



## ALIMENTOS HIDROCARBONADOS



50 gr patatas

20 gr legumbres

15 gr pasta



60 gr guisantes, habas

20 gr pan y castañas

15 gr arroz y harina

300 gr

Lechuga, acelgas, espinacas,  
espárragos, pepinos, tomates,  
pimientos, col, berenjenas, coliflor,  
calabacín.

150 gr

Zanahoria, cebolla, coles de brúcela,  
alcachofa

## VERDURAS



## FRUTAS



150 gr melón, sandia, fresas

100 gr naranja, pera, mandarina,  
limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana

50 gr plátano, uva, cereza, higos

## GRASAS

1 cucharada de aceite, mayonesa

10 gr mantequilla, margarina

40 gr de aceitunas

30 gr nata, crema de leche

15 gr frutos secos



50 gr ternera, res, pollo, conejo,  
cerdo, cordero

75 gr pescado blanco/azul,  
mariscos

40 gr embutido

40 gr queso cremoso seco

1 huevo

## ALIMENTOS PROTEICOS

