



**Universidad del Sureste  
Escuela de Medicina**

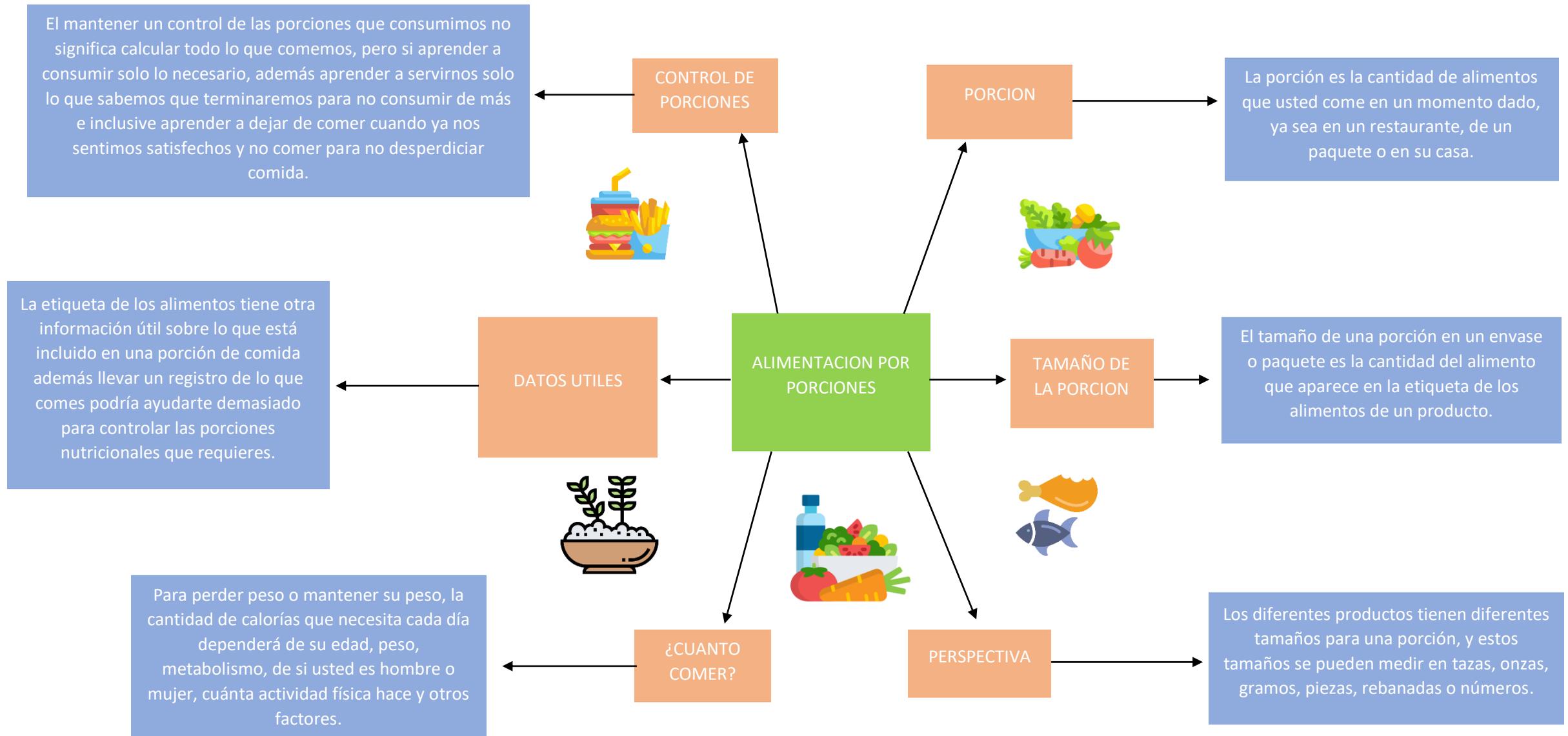
**Materia:  
Nutrición**

**Alumno:  
Oscar Eduardo Flores Flores**

**Grado: 3 semestre**

**Grupo: B**

**Tema:  
Nutrición y población**



- Leche: de 0 a 2 porciones.
- Carnes: de 2 a 6 porciones.
- Pan y otros almidones: 6 a 16 porciones.
- Frutas: 1 a 4 porciones.
- Verduras. De 2 a 5 porciones.
- Grasas de 3 a 8 porciones

EQUIVALENTES



CALCULAR CALORIAS NECESARIAS

Lo primero es estimar el requerimiento de energía de acuerdo con el peso al que desea llegar, estatura, edad, sexo, actividad física, hábitos y preferencias alimenticias.

LISTA DE INTERCAMBIOS EN UN PLAN NUTRICIONAL



CALCULAR CANTIDADES

Una vez calculadas las calorías totales diarias, calcular la cantidad de alimento de cada grupo que podrá consumir (raciones de cada grupo de alimentos)



Para lograr una alimentación equilibrada entre 1200 a 2500 Kcal., se debe consumir:

¿COMO LOGRAR EL EQUILIBRIO?

MANTENER UN EQUILIBRIO

Siempre debe mantener un equilibrio entre los nutrientes, es decir, comer una proporción adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas en la alimentación diaria. La mitad de las kilocalorías que consuma deben provenir de los carbohidratos (50 %), un 10 a 20 % deben ser de proteínas y 20 a 30 % de grasas.

## REFERENCIA:

1. AulaFacil. (2015, April 10). *La lista de intercambios en la práctica - Nutrición saludable: diabetes y colesterol*. Aulafacil.com; AulaFacil.com. <https://www.aulafacil.com/cursos/nutricion/saludable-diabetes-y-colesterol/la-lista-de-intercambios-en-la-practica-16987>
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2020, November 8). ¿Cuánto debo comer? Lo que debe saber sobre la cantidad y el tamaño de las porciones | NIDDK. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/cuanto-debo-comer>
3. Plan de intercambio de alimentos (para Adolescentes) - Nemours KidsHealth. (2020). Kidshealth.org. <https://kidshealth.org/es/teens/exchange-meal-plan-esp.html>
4. *Tamaño de las porciones: MedlinePlus enciclopedia médica*. (2016). Medlineplus.Gov. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000337.htm>