



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Materia: Nutrición

Tema:

Alimentación por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional.

Docente:

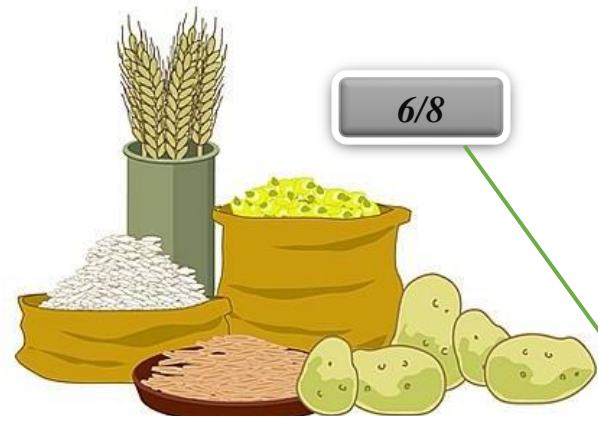
Rodríguez Martínez Daniela

Presenta:

Diego Lisandro Gomez tovar

Semestre y grupo: 3 B

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 06
noviembre de 2020.



6/8



1/2

Grupos de alimentos
y rangos
recomendados



3/5



2/5

LECHE ¿CUÁNTAS CALORÍAS APORTA 1 TAZA?

LECHE ENTERA 148 Kcal	LECHE SEMIDESCREMADA 116 Kcal	DE ALMENDRAS 40 Kcal	DE ARROZ 120 Kcal
DE SOYA 180 Kcal	DE AVENA 120 Kcal	DE COCO 360 Kcal	

*Calorías estimadas. Imágenes con fines ilustrativos.

183	KCAL	162
29 GR	CARBOS	24 GR
6,3 GR	GRASAS	6 GR
\$ 11	PRECIO	\$ 3

Quantas Calorias tem as Frutas?

Banana 1 un. 89Kcal	Morango 10 un. 39Kcal	Maracujá 1 un. 90Kcal	Laranja 1 un. 45Kcal
Limão 100g (sucos) 39Kcal	Mamão Papaya 1/2 uni 80Kcal	Pêra 1 un. 63Kcal	Melancia 1 fatia peq. 31Kcal
Acerola 15 un. 32Kcal	Coco 25g 67Kcal	Manga 2 fatias 64Kcal	Melão 1 fatia média 30Kcal
Pêssego 2 un. 51Kcal	Maçã 1 un. 58Kcal	Uva 8 un. 70Kcal	Abacate 100g 162Kcal

Intercambio en plan nutricional

ALIMENTOS MÁS SACIANTES

PATATAS COCIDAS 	HUEVO 	FRUTAS Manzana, uvas, plátano...
GRASAS SALUDABLES COMO AGUACATE 	FRUTOS SECOS 	CEREAL INTEGRAL
FUENTES DE PROTEÍNA 		

ESCOGE TU FILETE

VACA 27 gr de proteína 11 gr de grasa	POLLO 24 gr de proteína 1,3 gr de grasa	SALMÓN 20 gr de proteína 13 gr de grasa
--	--	--

Bibliografía:

1. Tyler C. The Development of Feeding Standards for Livestock. *Agric Hist Rev.* 1956; 4(2): 97-107.
2. Chicco CF, French MH. Estudio de la digestibilidad de los pastos en Venezuela. Planteamiento del problema y antecedentes. 1960; 10(1): 13-22.
3. Blaxter K. An historical perspective: the development of methods for assessing nutrient requirements. *Proc Nutr Soc.* julio de 1986; 45(2): 177-83.