

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Actividad:

**Mapa mental: alimentación por porciones y lista de intercambios
en un plan nutricional.**

Catedrático:

Nutrióloga: Daniela Rodríguez Martínez

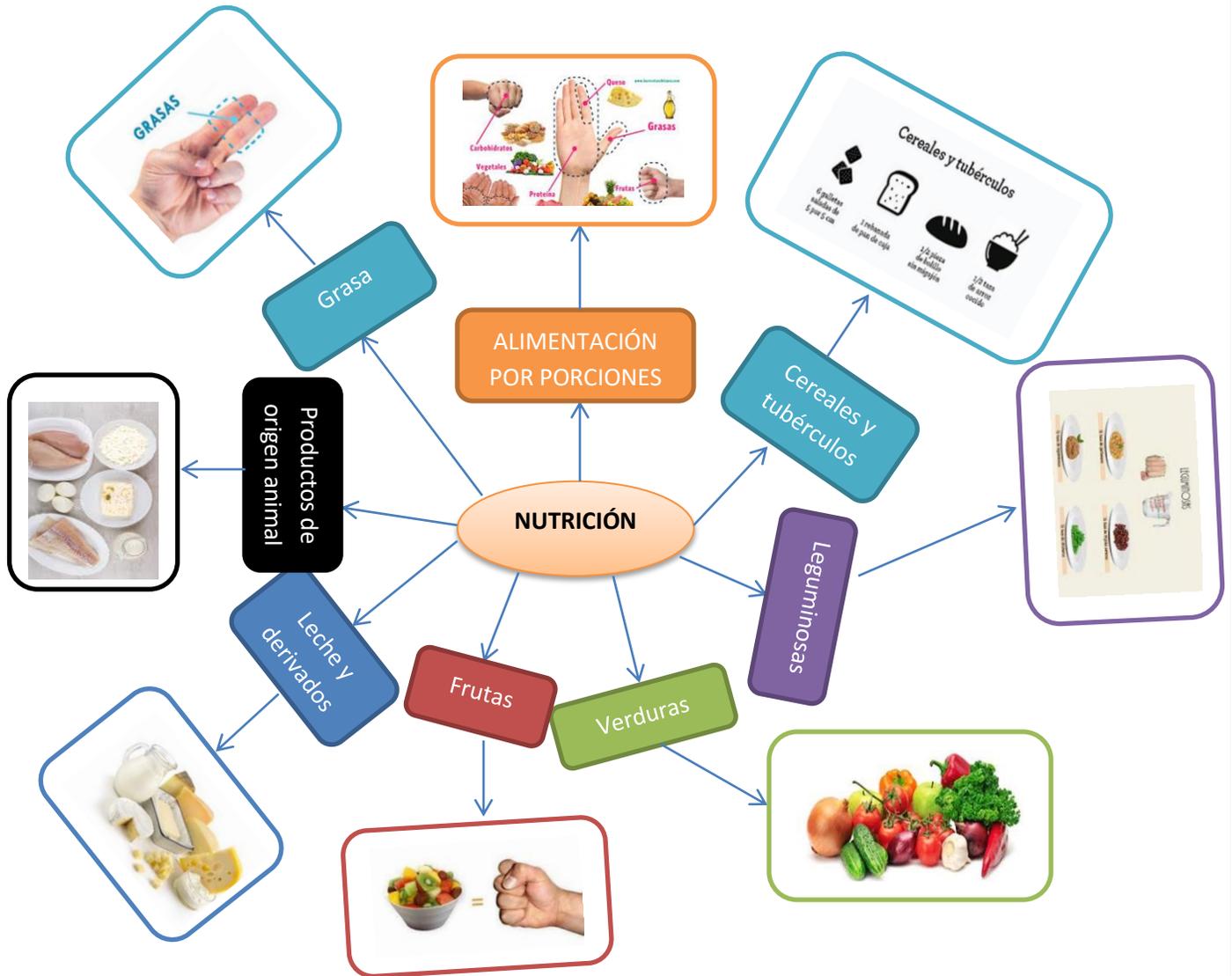
Nombre del alumno:

Oswaldo Zúñiga Alfaro

3ro "B"

Lugar y fecha

**07 de Noviembre de 2020, Comitán de Domínguez
Chiapas.**



¿Qué es una porción?

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren.

Especialmente en los planes de alimentación de las personas con diabetes es de vital importancia identificar las porciones que nos corresponden de cada grupo de alimentos para conservar el equilibrio entre nuestra dieta, medicación -oral o con insulina-, actividad física y auto monitoreo de glucosa en sangre.

Para saber si se consumen los alimentos en la medida exacta se recomienda consultar al experto en nutrición y/o educador en diabetes

Cereales y tubérculos:

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).

También puede ser del tamaño de su puño.

Leguminosas:

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

Verduras:

1 taza de verduras frescas con hojas = tamaño puño cerrado de mujer o tamaño de pelota de béisbol.

½ taza de chícharos u otros vegetales = tamaño de un mouse pequeño de computadora (sin botones).

½ taza de verduras en cuadritos = tamaño una flanera individual.

Frutas:

1 fruta mediana entera como una manzana o un racimo de uvas = tamaño puño cerrado de mujer o un foco.

¼ taza de fruta seca = tamaño huevo mediano.

½ taza de frutas rebanadas = flanera individual.

Leche y derivados:

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

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

30 gr. de queso = tamaño de 3 fichas de dominó.

En los sólidos toma como referencia el extremo de tu dedo pulgar (falange de la huella digital).

Productos de origen animal:

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

90 grs. de carne molida =tamaño 3 pelotas de golf.

Toma como referencia la palma de tu mano.

Grasas:

2 cdtas. De mantequilla de cacahuete, crema ácida = tamaño de 1 rollo fotográfico.

1 cda. De margarina o

Mayonesa = ½ rollo fotográfico o un dado grande.

Cualquier grasa adicionada no debe ser más que el extremo del dedo pulgar.

Disfrutar los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida, no existen alimentos buenos ni malos, el secreto está en la cantidad y la combinación que se consume. Recuerda que si una persona tiene diabetes, el exceso o la deficiencia de nutrimentos puede afectar el éxito en el tratamiento o incrementar el riesgo de padecer complicaciones. Se recomienda mantenerse en comunicación con los profesionales de la nutrición y con el médico tratante para obtener mejores resultados. Una comida variada, sabrosa y equilibrada es posible comiendo en la medida exacta.