



UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA



MATERIA: NUTRICIÓN

CATEDRÁTICO: LIC. DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

PRESENTA: AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

TRABAJO: “PROPORCIÓN Y PLAN NUTRICIONAL”

GRADO Y GRUPO: 3 ° B

LUGAR Y FECHA: COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 07 - NOVIEMBRE - 2020

ALIMENTACIÓN POR PORCIONES

Grupo de alimentos

Rango recomendado de porciones / día

Indicaciones visuales para las porciones

Cereales y tubérculos

6-8

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

1-2

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

Verduras

3-5

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 cuadrillos = tamaño una flanera individual.

Frutas

2-4

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

2-3

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

2-3

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

Moderadamente

2 cdtas. de mantequilla de cacahuete, crema ácida = tamaño de 1 rollo fotográfico.
1 cdta. de margarina o mayonesa = ½ rollo fotográfico o un dado grande.
Cualquier grasa adicionada no debe ser más que el extremo del dedo pulgar.

INTERCAMBIOS EN UN PLAN NUTRICIONAL.

