



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina



Materia: Nutrición

LN: Daniela Rodríguez Martínez

Mapa mental: Alimentación por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 07/11/2020.

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.

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.

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.

Rango recomendado de porciones / día
6-8

Rango recomendado de porciones / día
1-2

Moderadamente

Rango recomendado de porciones / día
2-3

Rango recomendado de porciones / día
2-3

Rango recomendado de porciones / día
2-4

Rango recomendado de porciones / día
3-5

¿Qué es una porción?

Alimentación por porciones

Productos de origen animal

Leche y derivados

Frutas

Verduras

Grasas

Leguminosas

Cereales y tubérculos

Las porciones dependen

El plan establece el tamaño de la porción de cada alimento (la cantidad) y, dentro de cada grupo, cada porción tiene una cantidad similar de calorías, proteínas, carbohidratos y grasa.

A los fines de este plan, los alimentos se dividen en seis grupos: féculas, frutas, leche, grasas, hortalizas y carne.

Muchas personas que padecen de diabetes siguen un programa de equilibrio alimentario denominado "plan de intercambio de alimentos" como guía de alimentación diaria.

De esta manera, la persona consigue flexibilidad en el planeamiento de sus comidas, puesto que puede "intercambiar" o reemplazar alimentos de acuerdo con listas de comidas de contenido nutricional semejante

El uso del plan para equilibrar la cantidad de carbohidratos que se consumen es muy importante para las personas con diabetes, porque estos alimentos son los principales responsables del aumento del nivel de azúcar en sangre que se produce después de comer.

lista de intercambios en un plan nutricional

La Dieta por Intercambios fue desarrollada hace décadas por las doctoras Clotilde Vázquez y Ana I. de Cos, con el objetivo de ayudar a personas diabéticas en entornos hospitalarios a adquirir hábitos de alimentación adecuados.

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.

La Dieta por Intercambios consiste en un sistema abierto y flexible que permite a las personas elegir los que comen según sus gustos y sin menús cerrados. El objetivo del método es que las personas aprendan a tomar decisiones autónomas sobre su alimentación. Como consecuencia, consiguen llevar a cabo un cambio de hábitos real y sostenible

La palabra "intercambios" hace referencia a la flexibilidad que tiene la persona para elegir alimentos, así como para redistribuir los alimentos a lo largo del día, adaptándose así a los imprevistos de la vida diaria.

Comer una proporción adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas en la alimentación diaria. La mitad de las kilocalorías que consume deben provenir de los carbohidratos (50%), un 10 a 20% deben ser de proteínas y 20 a 30% de grasas.

Calcular las calorías necesarias

Una vez calculadas las calorías totales diarias

Calcular la cantidad de alimento de cada grupo que podrá consumir (raciones de cada grupo de alimentos)

Referencias

- *La medida exacta. Porciones de alimentos.* (2015, 23 enero). Porciones de alimentos. <http://fmdiabetes.org/la-medida-exacta-porciones-de-alimentos/>
- *Plan de intercambio de alimentos.* (2018, 6 agosto). Plan de intercambio de alimentos. <https://kidshealth.org/es/teens/exchange-meal-plan-esp.html>
- La lista de intercambios en la práctica. (s. f.). Lista de intercambios en la práctica. Recuperado 6 de noviembre de 2020, de <https://www.aulafacil.com/cursos/nutricion/saludable-diabetes-y-colesterol/la-lista-de-intercambios-en-la-practica-16987>