

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS
Medicina Humana 3er semestre

Unidad 2

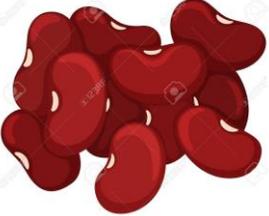
Materia: Nutrición

Tema: Grupos de alimentos por equivalentes

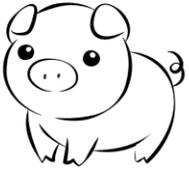
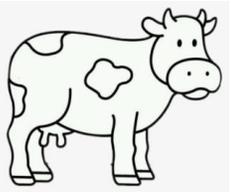
Docente: Jessica Alejandra Velázquez

Alumno: Debora Nieto Sánchez

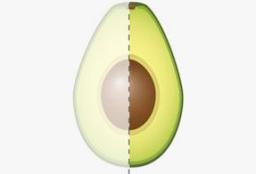
ALIMENTOS ALTOS EN HIDRATOS DE CARBONO

Cereales/leguminosas	Medidas	Gramos	Carbohidratos (g)	Energía (kilocalorías)
<p>Arroz</p> 	<p>½ taza</p> 	25	60.0	271
<p>Bolillo</p> 	<p>1 pieza</p> 	70	43.5	211
<p>Frijol</p> 	<p>½ taza</p> 	86	52.89	298.42
<p>Lentejas</p> 	<p>1/3 taza</p> 	67	36.329	227.8
<p>Garbanzos</p> 	<p>1/3 taza</p> 	63	38.43	240.03

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNA

Origen animal/vegetal	Medidas	Gramos	Proteína (g)	Energía (kilocalorías)
<p>Soya</p> 	<p>½ taza</p> 	66	28.578	250.8
<p>Huevo</p> 	<p>1 pieza</p> 	60	7.26	91.8
<p>Cerdo</p> 	<p>1 ración</p> 	30	5.01	81
<p>Haba</p> 	<p>½ taza</p> 	73	16.498	258.42
<p>Res</p> 	<p>1 ración</p> 	30	5.01	82.5

ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS

Origen vegetal/ animal	Medidas	Gramos	Grasa (g)	Energía (kilocalorías)
<p>Mayonesa</p> 	<p>1 cucharada</p> 	10	7.9	71
<p>Aceite de oliva</p> 	<p>1 cucharada</p> 	5	5	45
<p>Leche entera</p> 	<p>1 taza</p> 	240	7.92	148.8
<p>Aguacate</p> 	<p>¼ de pieza</p> 	38	5.13	60
<p>Yogur</p> 	<p>½ taza</p> 	150	4.95	94.5

