

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Laura Blasí Pineda

Profesor(a)

Nutrición en Embarazo y Lactancia

Materia

**Tabla de
alimentación**

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

4° A

Grado y Grupo

5 de diciembre del 2020

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

Recomendación

Consumo diario de agua de 8 vasos al día

Realizar 40 minutos de ejercicio al día



TABLA DE ALIMENTACIÓN

EN LA

Adolescencia

	<i>Grupo</i>	<i>Porciones</i>	<i>Ejemplos</i>
	FRUTAS	2-3 Porciones	plátano, uva, piña, melón, naranja, fresa, sandía, papaya, manzanas, fresas, mandarinas
	VERDURAS	2-3 Porciones	Zanahoria, lechuga, espinacas, espárragos, acelgas, champiñones, cebolla,
	CEREALES	4-6 Porciones	pan, arroz, tortillas, papas, pastas, trigo
	LÁCTEOS	2-4 Porciones	leche, queso, crema, yogures
	ACEITES	2-4 Porciones	Aceite de maíz, cacahuete, soja, girasol, canola, sésamo, coco, oliva, linaza, aguacate
	CARNES	2-4 Porciones	pescados, huevos, carnes (blancas, rojas y rosas)
	LEGUMINOSAS	2-3 Porciones	Chicharos, frijoles, lentejas, garbanzos, habas, ejote, soja,