

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

MATERIA:

NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

CARRERA:

NUTRCIÓN

TEMA:

TABLA DE ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

CATEDRATICO:

BLASI PINEDAD LAURA

ALUMANA:

MONZÓN LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 04 DE DICIEMBRE DEL 2020

NOMBRE (ALIMENTO)	CONSUMO	EJEMPLOS	PORCIONES	IMAGEN
FRUTAS	CONSUMO DIARIO	PLATANO, UVA, PIÑA, MELON, NARANJA, FRESA SANDIA, PAPAAYA, MANZANAS	2-3 PORCIONES	
VERDURAS	CONSUMO DIARIO	ZANAHORIA. LECHUGA, ESPINACAS, ESPARAGOS . HACELGAS, CHAMPIÑONES, CEBOLLA Y TOMATE	2-3 PORCIONES	
CEREALES	CONSUMO DIARIO	PAN, ARROZ TORTILLAS, PATATA, PASTAS	4-6 PORCIONES	
LACTEOS	CONSUMO FRECUENTE	LECHE. QUESO , CREMA YOGURES	2- 4 PORCIONES	
ACEITE	CONSUMO FRECUENTE	ACEITE DE OLIVA, LINAZA . COCO	2-4 PORCIONES	
CARNE DE ORIGEN ANIMAL	CONSUMO FRECUENTE	PESCADOS, HUEVOS CARNES BLANCAS, ROJAS	2-4 PORCIONES	
LEGUMINOSAS	CONSUMO FRECUENTE	FRIJOLES, LETEJAS, GARBANZOS , HABAS	2-3 PORCIONES	

EMBUTIDOS	CONSUMO OCACIONALMENTE	SALCHICHAS , CHULETAS , CHULESTAS, JAMON	1-2 PORCIONES	
GOLOSINAS	CONSUMO RARAVEZ	DULCES , DONAS, GOMITAS	1 PORCIÓN	

CONSUMIR DIARIAMENTE DE 6- 8 VASOS DE AGUA Y REALIZAR 30 MINUTOS DE EJERCICIO

