



DERECK HARPER NARCIA

“Lista de recomendaciones por
grupos etéreos”

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MATERIA: NUTRICIÓN

FECHA: 14 DE NOVIEMBRE DEL 2021

DR: JESSICA

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

Alimentación del niño

ALIMENTO	1 AÑO	2 AÑOS A 3 AÑOS
Grasa	30-40%	30-35%
Leche/lácteos	2 tazas	2 tazas
Carne magra y frijoles	43,5 g	43,5 g
Frutas	1 taza	1 taza
Verduras	¾ de taza	1 taza
Granos y cereales	43,5 g	100 g

Alimentación del adolescente

ALIMENTO	CANTIDADES POR DIA
Grasa	4-5 porciones
Leche/lácteos	2-3 porciones
Carne magra y frijoles	3-4 porciones
Frutas	4 porciones
Verduras	2 porciones
Granos y cereales	7-8 porciones

Alimentación del adulto sano

ALIMENTO	CANTIDADES POR DIA
Grasa	3-6 raciones al día
Leche/lácteos	2-4 raciones al día
Carne magra y frijoles	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo-4 porciones
Frutas	3 raciones al día
Verduras	2 raciones al día
Granos y cereales	4-6 raciones al día † formas integrales