



DERECK HARPER NARCIA

“Lista de recomendaciones por  
grupos etéreos 2”

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MATERIA: NUTRICIÓN  
FECHA: 14 DE NOVIEMBRE DEL 2021  
DR: JESSICA  
TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

## Alimentación en el embarazo

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDADES POR DIA</b>
Grasa	3-6 porciones
Leche/lácteos	3-4 porciones
Carne magra y frijoles	3 porciones
Frutas	2-3 porciones
Verduras	2-4 porciones
Granos y cereales	4-5 porciones

## Alimentación de la persona de mayor edad

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDADES POR DIA</b>
Grasa	3 - 4 porciones
Leche/lácteos	2 - 3 porciones
Carne magra y frijoles	3 - 4 porciones
Frutas	4 porciones
Verduras	3 porciones
Granos y cereales	5 - 6 porciones

## Alimentación del deportista

<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDADES POR DIA</b>
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