

**Nombre del alumno: Arguello Tovar  
Avilene del Rocío**

**Nombre del profesor: Méndez  
Daniela**

**Nombre del trabajo: Cuadro  
dietosintético**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3ero "B"**

**Facultad de medicina**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre del 2021**

Grupo en el Sistema Equivalente	Subgrupos	Energía (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Porciones
Verduras ✓		25 125	2 10	0 0	4 20	5
Frutas ✓		60 420	0 0	0 0	15 105	7
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa ✓	70 280	2 8	0 0	15 60	4
	b. Con grasa ✓	115 345	2 6	5 15	15 45	3
Leguminosas ✓		120 120	8 8	1 1	20 20	1
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa ✓	40 80	7 14	1 2	0	2
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0	
	c. Moderado aport. grasa	75	7	5	0	
	d. Alto aport. grasa	100	7	8	0	
Leche	a. Descremada ✓	95 190	9 18	2 4	12 24	2
	b. Semidescremada	110	9	4	12	
	c. Entera	150	9	8	12	
	d. Con azúcar	200	8	5	30	
Aceites y grasa	a. Sin proteína ✓	45 225	0 0	5 25	0 0	5
	b. Con proteína ✓	70 350	3 15	5 25	3 15	5
Azúcares	a. Sin grasa ✓	40 160	0 0	0 0	10 40	4
	b. Con grasa	85	0	5	10	

75 274  
2,295 79 72 329