



**INFOGRAFÍA :” INTERCAMBIO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES POR GRUPO DE ALIMENTOS”.**

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

HERNANDEZ TORRES KARINA GUADALUPE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

biología celular y genética

Tapachula, Chiapas

09 de marzo de 2024

# MI PLAN ALIMENTARIO

Programa de actividades



## cuadro de distribución de alimentos

kcal	día	C.M	C.P	C.V	C
frutas					
verduras					
cereales					
leguminosas					
A.O.A					
leche					
aceites y grasas					



NOMBRE:  
ESTATURA:  
PESO ACTUAL:  
IMC:

XIMENA CAROLINA GARCIA ROBLES

962 233 9387

ximgaro\_90

### ALIMENTO

### UNA RACIÓN

- Arándano 1/2 taza
- Blueberries sin azúcar 3/4 taza
- Durazno 2 pieza
- chicas Fresa 1 taza
- Guayaba 3 piezas
- Kiwi 1 pieza
- Mandarina 2 piezas
- Naranja 2 piezas
- Mango manilla 1 pieza
- Manzana 1 pieza
- Moras 3/4 taza
- Melón picado 1 taza
- Papaya picada 1 taza
- Pera 1/2 pieza
- Piña 1 rebanada
- Plátano macho 1/4 pieza
- Plátano roatán 1/2 pieza
- Uva 1 taza
- Toronja 1 pieza
- Tuna 2 piezas
- Sandia picada 1 taza

## NOTAS:



# verduras



ALIMENTO	UNA RACIÓN	
	Una ración cocida	Una ración cruda
• Acelga	1/2 taza	2 tazas
• Aplo	3/4 taza	1 ½ taza
• Betabel		1/4 taza
• Brócoli	1/2 taza	1 taza
• Calabacita	1/2 pieza.	1 pieza
• Cebolla	1/2 taza	1/2 pieza
• Coliflor	3/4 taza	2 tazas
• Champiñón	1 ½ taza.	1 taza
• Chayote	1/2 taza.	1/2 pieza
• Chícharo	1/4 taza.	1/2 taza
• Chile poblano	1/2 taza.	
• Ejote	1/2 taza.	
• Espinaca	1/2 taza.	2 tazas
• Jitomate	1/2 taza	1 taza
• Jícama	1/2 taza.	1/2 taza
• Lechuga		5 tazas
• Nopal	1 taza	2 piezas
• Pimiento chico	1/2 taza	1 pieza
• Pepino		1 ½ taza
• Rábano		1 taza
• Tomate verde		5 piezas
• Zanahoria picada		1/2 taza

# leguminosas



ALIMENTO	UNA RACIÓN
• Alubias	1/2 taza
• Frijol hervido	1/2 taza
• Frijol refrito	1/3 taza
• Garbanzo.	1/2 taza
• Lenteja.	1/2 taza
• soya cocida	1/2 taza
• Haba.	1/2 taza

# ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



## ALIMENTO UNA RACIÓN

### Muy bajos en grasa

- Atún en agua 1/3 lata
- Bistec de res. 30 gr.
- Camarón 5 piezas
- Clara de huevo 2 piezas
- Filete de pescado 40 gr.
- Jamón de pavo. 2 rebanadas
- Pechuga de pollo 30 gr.
- Pechuga de pollo deshebrada 1/2 taza
- Pierna de pollo sin piel 1/2 pieza
- queso cottage bajo en grasa 1/4 taza
- Requesón. 2 c dita.

### bajo en grasa

- Arrachera. 35 gr
- Atún en aceite. 1/5 taza
- Muslo de pollo sin piel. 1/2 pieza
- Queso panela 40 gr.
- Salmón. 30 gr.

### Moderados en grasa

- Carne deshebrada 30 gr.
- Huevo entero 1 pieza



### Alto en grasa

- Cecina de res 50gr.
- Queso añejo. 25 gr
- Queso Oaxaca 30 gr.
- Queso Manchego. 5 gr.
- Salchicha. 3/4 pieza

# cereales



## ALIMENTO UNA RACIÓN

- Amaranto. 1/4 taza
- Arroz blanco cocido 1/4 taza
- Arroz integral cocido. 1/3 taza
- Avena en hojuelas. 1/5 taza
- Cereal sin azúcar. 1/5 taza
- Elote cocido natural. 1 pieza
- Galleta salada. 4 piezas
- Galletas Marias 5 piezas
- Granola sin azúcar 3 cucharadas
- Palomitas de maíz 2 ½ taza
- Pan de caja integral 1 rebanada
- Pan tostado integral. 1 rebanada
- Papa cocida 1/2 pieza
- Pasta cocida 1/2 taza
- Tortilla de harina integral. 1 pieza
- Tortilla de maíz 1 pieza
- Tortilla de nopal 3 piezas
- Tostada horneada 2 piezas

# leche



## ALIMENTO UNA RACIÓN

### Poca grasa

- Leche evaporada marca gloria. 1 ½ taza (120ml)
- Leche light. 1 taza(240 ml)
- Leche deslactosada. 1 taza.(240 ml)

### Moderada en grasa

- Leche semidesoremada. 1 taza(240 ml)

### Alta en grasa

- Leche evaporada marca clavel. ½ taza(120 ml)
- Leche entera. 1 taza (240 ml)

### Leche vegetal

- Leche de almendras. 1 taza(240 ml)
- Leche de soya. 1 taza(240 ml)

### Yogurt

- Yogurt Yogurt de fruto 3/4 toza
- Yogurt natural. 1 taza(240 ml)
- Yogurt griego natural. 1 taza

## **Marcas recomendadas para consumir**

las mejores marcas de leche en México, tenemos a:

- Leche León (parcialmente descremada) con 9.23 gramos de proteínas y 3.90 gramos de grasa por cada 250 mililitros.
- Lala Light baja en grasa (parcialmente descremada) con 8.62 gramos de proteínas y 1.70 gramos de grasa por cada 250 mililitros.
- Lala 100 Fresca sin lactosa + calcio 30% (parcialmente descremada/deslactosada) con 14.52 gramos de proteínas y 3.33 gramos de grasa por cada 250 mililitros.

Los 9 yogurts griegos que se analizaron en la Profeco fueron:

- Danone Oikos con fresa
- Danone Oikos natural
- Yoplait griego con fresa
- Yoplait griego natural
- Chobani Greek sin grasa y con fresa,
- Fage Total 0%, Onei, Extra Special y Chobani Greek sin grasa natural.
- 

Cereales más saludables

- Nestlé corn flakes: cereal de maíz integral fortificado, con solo 2.7 gr de azúcar por cada 30 gr de producto.
- Maizoro Corn Flakes: hojuelas de maíz fortificado, con 1.6 gr de azúcar por cada 30 gr de producto.
- Básicos corn flakes: hojuelas de maíz, con 2.3 gr de azúcar por cada 30 gr de producto.
- Aurrera: cereal de hojuelas de maíz, con 0.9 gr de azúcar por cada 30 gr de producto.
- Kellog's corn flakes: hojuelas de maíz, con 2.3 gr de azúcar por cada 30 gr de producto.

Entre las mejores opciones de jugos de naranja según Profeco se encuentran:

- Unico FRESCO. JUMEX (Jugo de Naranja sin pulpa)
- Sonrisa. Natura (Jugo de Naranja 100%)
- Del Valle (100% Jugo de fruta Naranja)
- Unico FRESCO. JUMEX (Jugo de Naranja con pulpa)

Las galletas mejor calificadas por PROFECO

- Galletas Marías Chedraui y Golden Hills
- la mejor presentación de atún es el Tunny Clásico en trozo en su presentación en sobre