



**MATERIA:
SERVICIO DE
ALIMENTOS
DOCENTE: LN
KARINA
GUADALUPE
ALUMNA: DIANA
BRIONES**





ALIMENTOS EQUIVALENTES

¿QUÉ SON?

Es aquella porción (o ración) de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y en cantidad, lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí. De este modo, por ejemplo, 1 manzana y $\frac{1}{2}$ plátano corresponden ambos a 1 equivalente de fruta, y por lo tanto contienen el mismo aporte nutricional. Los alimentos equivalentes están calculados con base en el peso neto de los alimentos o con base en el peso de los alimentos cocidos.



Los alimentos equivalentes están calculados con base en el peso neto de los alimentos o con base en el peso de los alimentos cocidos. Los alimentos equivalentes están divididos en subgrupos a partir del esquema de Grupos Alimentarios propuestos por la "NOM-043-SSA2-2005.

¿Cómo se pueden agrupar los alimentos?

Los diferentes tipos de alimentos se agrupan en función de su composición nutricional, es decir, la cantidad de proteínas, lípidos, hidratos de carbono o agua que contienen



¿CÓMO ENSEÑAR A UTILIZAR EL SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES A LOS PACIENTES?

1. REALIZA EL RECORDATORIO DE 24 HORAS DE TU PACIENTE.
2. EXPLICA A TU PACIENTE EN QUÉ CONSISTEN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS: FRUTAS. ...
3. REALIZA ESTE EJERCICIO EN CADA CONSULTA, EN LA 4ª SESIÓN PÍDELE QUE LO HAGA SOLO.