



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Infografía.

TRABAJO

Servicio de alimentos.

MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.

ALUMNO

Hernández Torres Karina Guadalupe

DOCENTE

5to Cuatrimestre de nutrición.

CURSO

Tapachula, Chiapas; Domingo 09 de Marzo del 2024

# ALIMENTOS EQUIVALETES.

## CONCEPTO:

1

se consolidó el concepto de alimentos equivalentes, entendiendo como tales aquellos que aportan la misma cantidad de un determinado nutriente o de energía, y esta visión fue utilizada desde entonces en la práctica dietética para establecer las denominadas sustituciones.

## COMO SE AGRUPAN?

2

Los alimentos equivalentes están calculados con base en: El peso neto de los alimentos, es decir, sin cáscara, semillas, ni huesos y espinas. Los alimentos se agrupan de acuerdo a sus características

## SISTEMA DE EQUIV.

es un método útil para el diseño de planes de alimentación normales, modificados y personalizados; en especial para las personas que necesitan controlar la ingestión energética

3

## EQUIVALENCIAS

4

Papaya, sandía: 1 taza  
Chabacano: 4 piezas chicas  
Granada roja 1 pieza chica  
Fresa, melón 1 taza  
Naranja en gajos 1 taza

estos son ejemplos de alimentos sustituibles por equivalencia.