



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: intercambio de alimentos equivalentes

Parcial: 4

Nombre de la Materia: prácticas en nutrición clínica

Nombre del profesor: Karina Guadalupe Hernández torres

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 8°

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 06/04/24




MENÚ SEMANAL

	LEONA	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

LIBRES

- Agua
- canela en polvo
- Jengibre
- jamaica
- Laurel
- Limón
- manzanilla fresca
- Orégano
- Paprika
- pimienta molida
- Pimienta negra
- Sal
- vanilla



 9622475401
 mariam.amv10@gmail.com
 Mariam Martinez

MI PLAN DE ALIMENTACIÓN

NOMBRE: _____

EDAD: _____

ESTATURA: _____

PESO ACTUAL: _____

IMC: _____



VERDURAS

Alimento	porciones:	crudo	cocido
• Acelga	2 taza	1/2 taza	
• Apio	1/2 taza	1 taza	
• brocoli	1 taza	1/2 taza	
• betabel.....	1/4 taza		
• calabaza.....	1 pieza	1/2 taza	
• cebolla	1/2 taza	1/2 pieza	
• chayote	1/2 pieza	1/2 taza	
• Chicharo.....	1/2 pieza	1/4 taza	
• Champiñon.....	1 taza	1/2 taza	
• Chile poblano	1/2 pieza		
• Col	2 taza	1/2 taza	
• Coliflor.....	2 taza	1 taza	
• Espinaca	2 taza	1/2 taza	
• Flor de calabaza	4 taza	1 taza	
• Jitomate	1 pieza		
• Lechuga	3 taza		
• nopal	2 pieza	1/2 taza	
• zanahoria picada	1/2 taza	1 taza	

FRUTAS

Alimento	Porciones	Alimento	raciones
• Arándano	1/2 taza	• Plátano	1/2 pieza
• blueberris	3/4 taza	• Rambutan.....	7 piezas
• durazno	2 pieza	• Sandia picada...1	taza
• Frambuesa.....	1 taza	• tamarindo	60 gr
• Fresa rebanada.....	1 taza	• toronja	1 pieza
• Fresa congeladas	1/2 taza	• uva	18 pieza
• Guanabana.....	1 pieza		
• Guayaba	3 pieza		
• Kiwi	1 1/2 pieza		
• Mandarina	2 pieza		
• Manzana	1 pieza		
• Mango manila	1 pieza		
• Melon picado	1 taza		
• naranja	2 pieza		
• papaya picada	1 taza		
• Pera	1/2 pieza		
• Piña picada	3/4 taza		

CEREALES

Alimento	porciones
• Amaranto	1/4 taza
• Arroz cocido.....	1/4 taza
• Arroz crudo	20 gramos
• Avena cocida	3/4 taza
• Avena en hojuelas	1/2 taza
• Bolillo sin migajon	1/2 pieza
• Cereal All-bran flakes	2/3 taza
• Espagueti integral	1/3 taza
• Galleta de animalitos	6 pieza
• Galleta María	5 pieza
• Hot cake	3/4 pieza
• linaza	4 cdta
• Pan blanco	1 rebanada
• Pan integral	1 rebanada
• Papa picada	3/4 taza
• pasta cocida	1/2 taza
• tortilla	1 pieza

LEGUMINOSAS

Alimento	porciones
• Alubia cocida	1/2 taza
• Frijol cocido.....	1 taza
• Frijol molido	1/3 taza
• Garbanzo	1/2 taza
• Haba seca	1/2 taza
• lenteja cocida	1/2 taza
• Soya cocida	1/3 taza

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (A.O.A)

muy bajo aporte

Alimento	porciones
• Bistec	30 gramos
• clara de huevo	2 pieza
• Camarón	5 pieza
• filete de res	30 gramos
• Milanesa de pollo	30 gramos
• Pechuga de pollo.....	30 gramos
• Pechuga sin piel.....	30 gramos
• deshebrada	

Bajo aporte

Alimento	porciones
• Jamon bajo en grasa	2 rebanadas
• Jamón de pavo	2 rebanadas
• milanesa de ternero	35 gramos
• pescado blanco	75 gramos
• queso fresco	40 gramos

Moderado aporte

Alimento	porciones
• Huevo cocido	1 pieza
• huevo entero fresco.....	1 pieza
• salchicha de pavo	1 pieza

LECHE

descremada

Alimento	porciones
• Leche descremada.....	1 taza
• Yogurt light	3/4 taza

semi descremada

• Yogurt oikos, griego natural	1/2 envase
• Leche entera	1 taza

ACEITES Y GRASA

Alimento	porciones
• Aceite de canola	1 cdita
• aceite de oliva	1 cdita
• aguacate	1/3 pieza
• mantequilla	1 1/2 cdita
• mayonesa	1 cdita