

Alimentación correcta

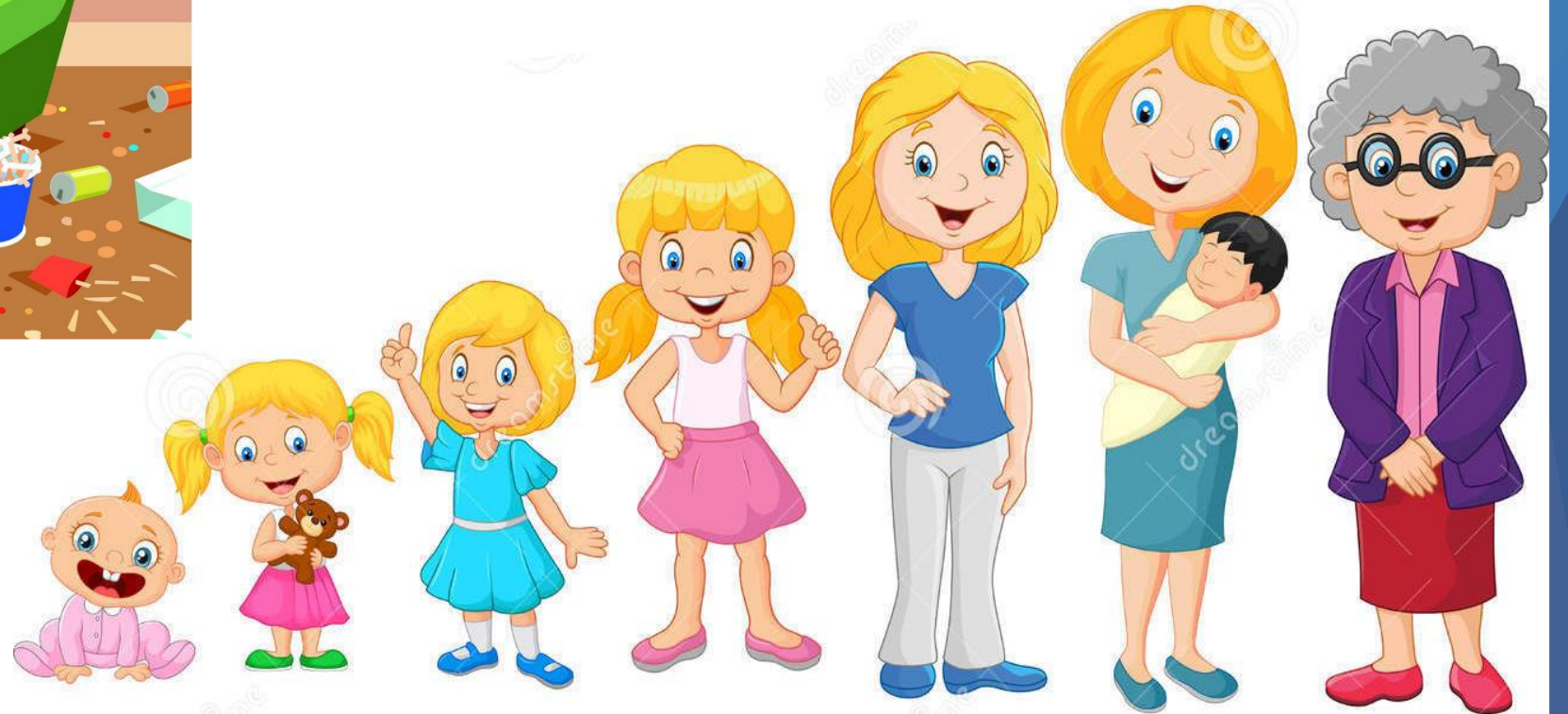
Lic. Nutrición Fabiola Vázquez Martínez



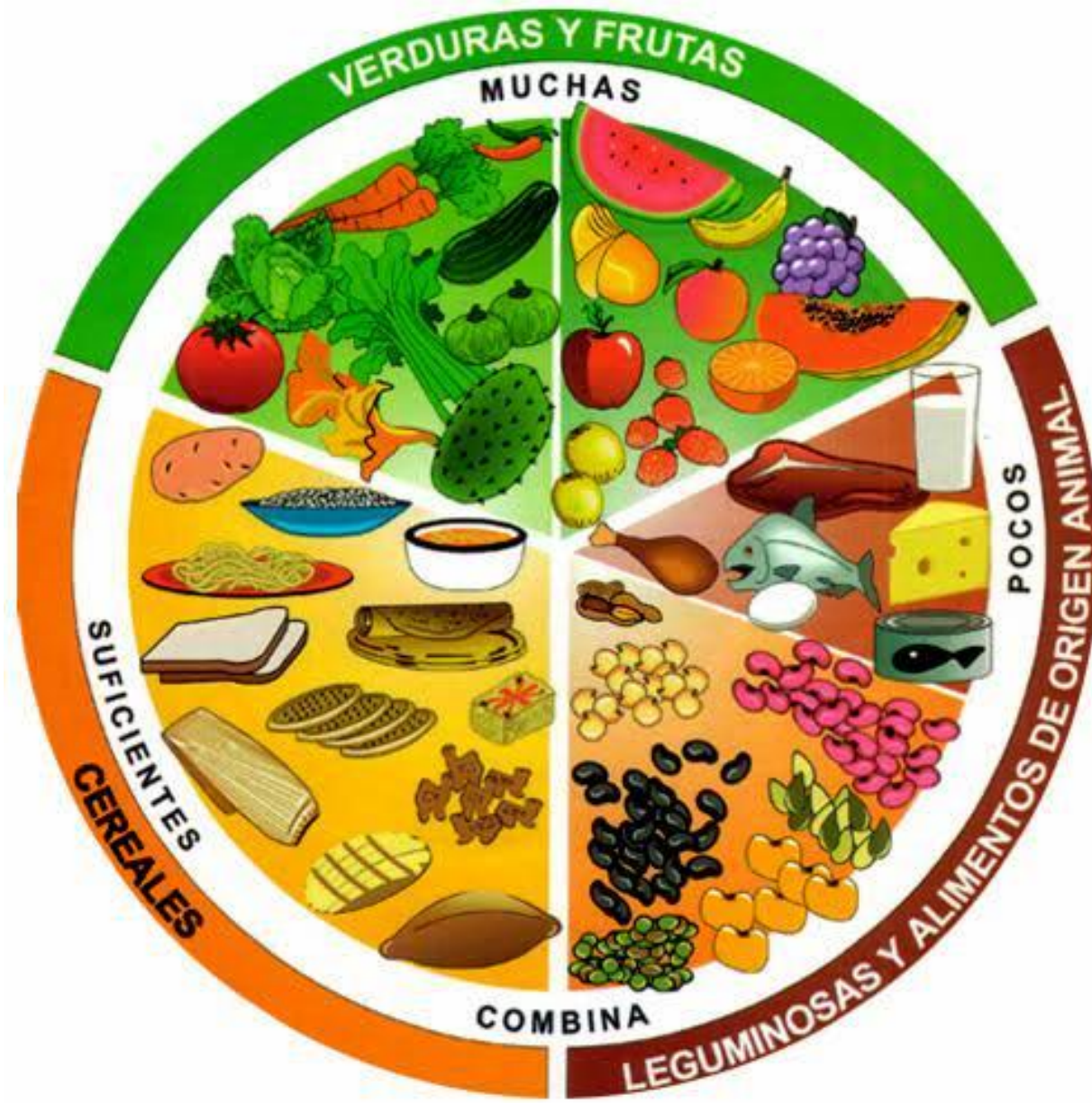
Dieta



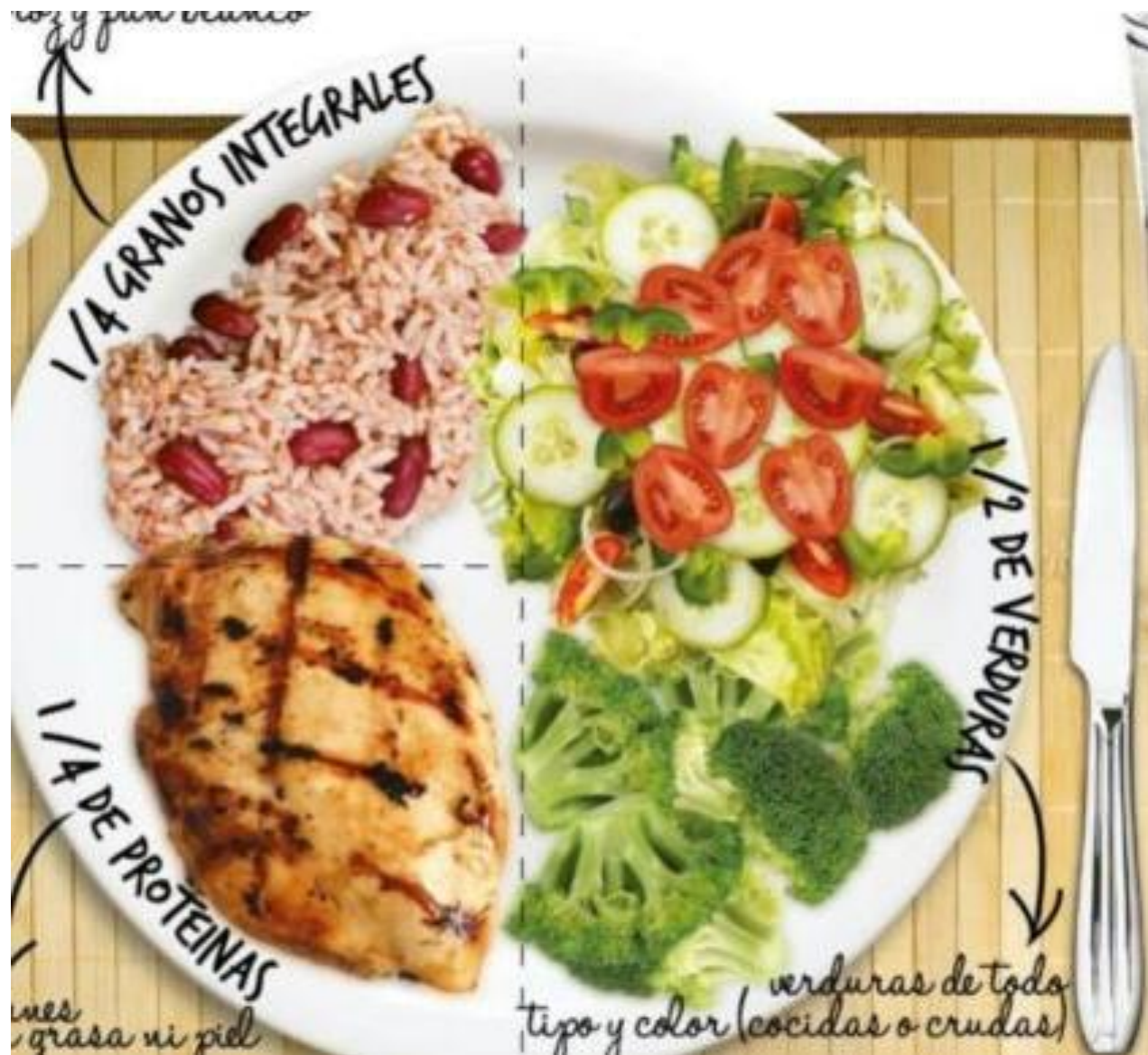
Alimentación correcta



Plato del bien comer



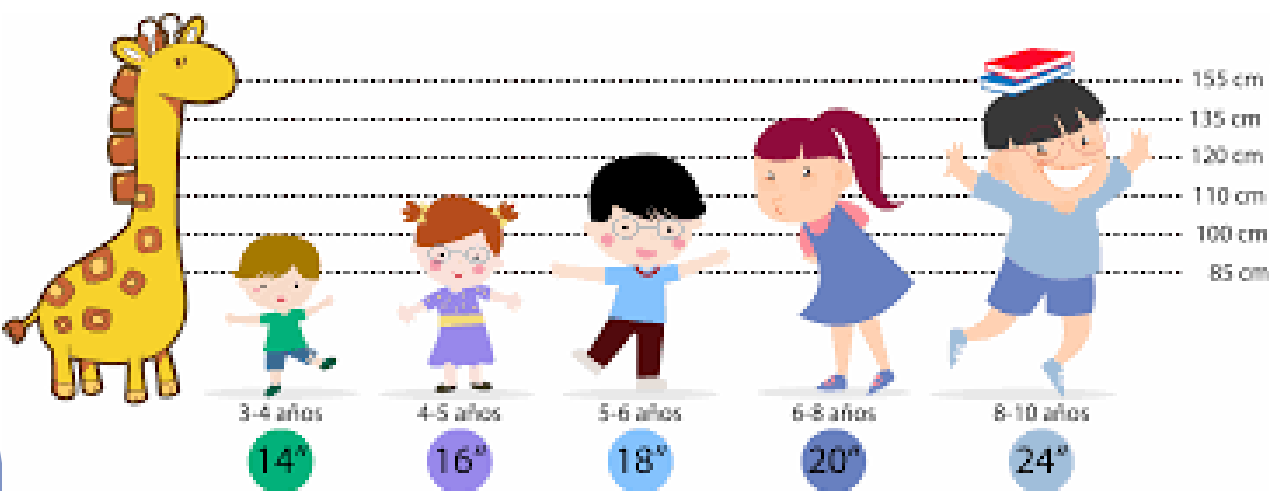
EQUILIBRADA



INOCUA



SUFICIENTE





ADECUADA



**¿COMO PUEDO MEDIR MIS
PORCIONES?**



FRUTA





VERDURA





CEREALES

Leguminosas



Productos de origen animal

gramos



PORCIONES A TU MEDIDA

El tamaño de la mano es proporcional al del cuerpo. Utilízala para tener una medida de referencia correcta y de acuerdo a tus necesidades.



CARNE, POLLO Y PESCADO

Tus porciones no podrán ser más grandes que la palma de tu mano.

PASTA O ARROZ

La recomendación es comer al equivalente de la parte frontal de un puño cerrado.



QUESOS

El volumen de dos dedos es la cantidad sugerida de queso o jamón.

¿CÓMO ALIMENTARSE?

El espacio que se forma entre los dedos índice y cordial extendidos y abiertos, grasas saturadas

ACEITE DE OLIVA

La punta del pulgar equivale a una cucharadita diaria.



palma de la mano

proteínas

Mitad de la palma de la mano o el puño

carbohidratos

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

La medida ideal será la que cubra la palma de la mano.



HELADO

Una porción no debe ser superior al tamaño de un puño.



MANTEQUILLA

La cantidad no debe superar el tamaño de la tercera falange del dedo.



FRUTAS Y VERDURAS

Se recomienda consumir lo que quepa en las manos abiertas.



terapiaintegral

COMO CALCULAR UNA PORCION?

Una porción es una cantidad específica de un alimento y cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales. Para identificar mas facilmente el tamaño de las porciones para cada alimento puede ser útil utilizar objetos de la vida cotidiana como referencia.

EJEMPLOS DE PORCIONES



Fruta entera = 1 pelota de tenis



Fruta en cubos = 1 puño



Ensalada = 2 puños



Queso duro = 1 pulgar
Queso Port Salut = 1 cassette

La cantidad de porciones que una persona necesita varía dependiendo de su edad, sexo, actividad física, condición fisiológica. Consulta a tu nutricionista para conocer el número de porciones que debes consumir diariamente!



Aderezos = 2 dados



Arroz o pasta cocida = 1 mouse de computadora (ingesta de cereal)



Carne, pollo o pescado = 1 palma de la mano

PORCIONES ADECUADAS

¡GRACIAS!

