



Nombre de la universidad: UDS (Universidad Del Sureste).

Nombre de la carrera: Licenciatura en enfermería.

Materia: Nutrición clínica

Nombre del Maestro: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Nombre de la alumna: Loyda Eunice Hernández Pérez.

Grado y grupo: 3er Cuatrimestre Semiescolarido.

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas – 31 de julio del 2020.

Formula de Harris Benedict

M: 655+(9.6*peso)+1.8*altura)-(4.7*edad)

655+(9.6*80)+1.8*154)-(4.7*28)

655+768+277.2-131.6

GEB: 1,568.6 Kcal

ETA: 10%= 156.8

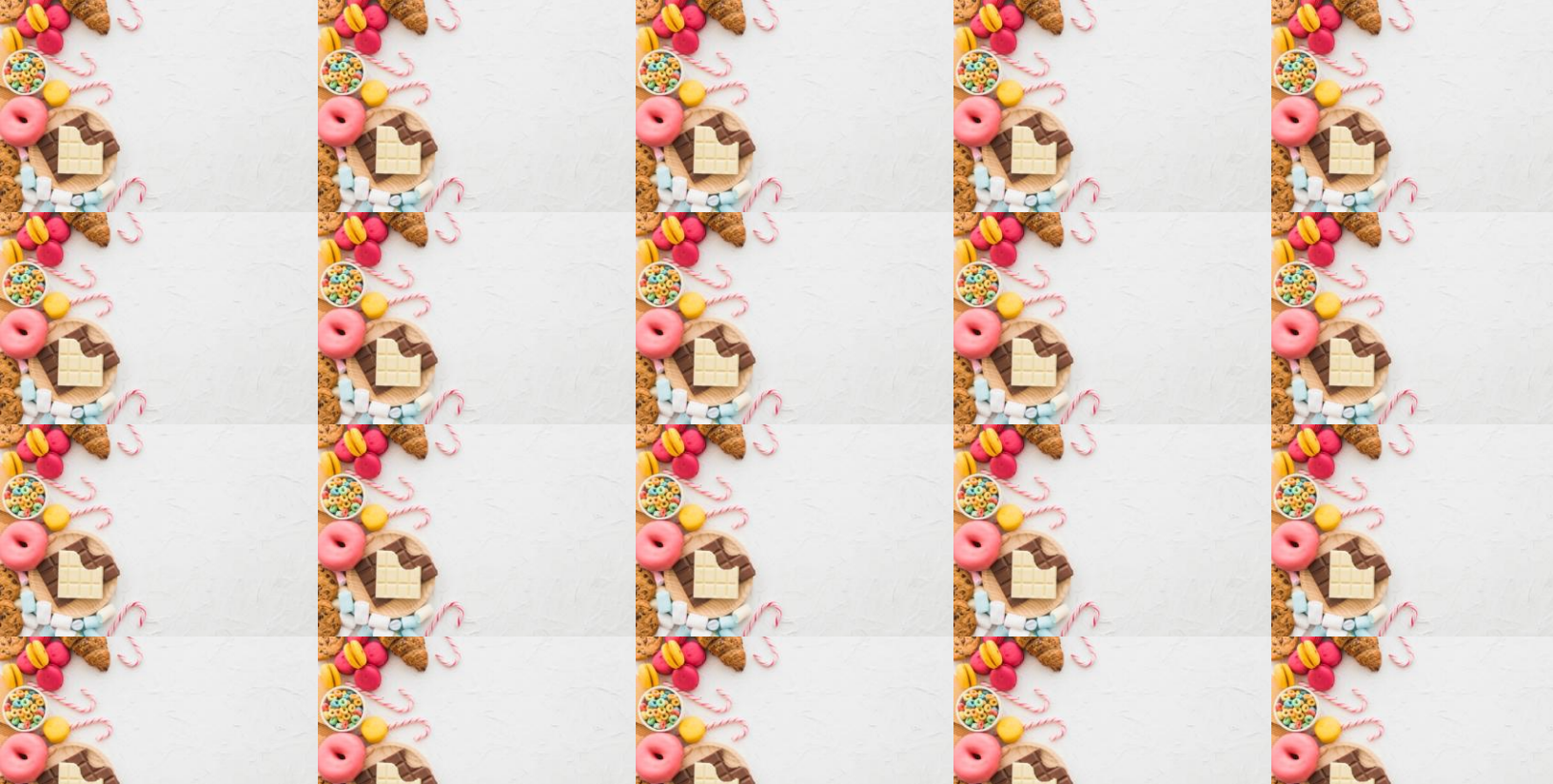
GEB+EtA: 1725.46

AF: 1.56

GET: 2,691.7

Nutrimento	%	Kcal	Gramos
HCO	56	1507.352	376.8
Proteína	15	403.755	100.9
Lípidos	29	780.593	86.7
TOTAL	100%	2,691.7	

Metas	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
	2,691.7	100.9	86.7	376.8



Grupo en el sentido de equivalente	Subgrupos	Porciones	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
Verduras		2	50	4	0	8
Frutas		3	180	0	0	45
Cereales y tubérculos	Sin grasa	3	210	6	0	45
	Con grasa	1	115	2	5	15
Leguminosas		2	240	16	2	40
Alimentos de origen animal	Bajo aporte de grasa	1	55	7	3	0
	Alto aporte de grasa	1	100	7	8	0
Leche	descremada	3	285	27	16	36
	Leche con azúcar	3	600	24	15	90
Aceites y grasas	Sin proteína	2	90	0	10	0
	Con proteína	2	140	6	10	65
Azúcares	Sin grasa	4	16	0	0	40
	Con grasa	3	255	0	15	30
Total			2,691.7	100.9	86.7	376.8
Suma			2,480	99	84	355
%ad.			92.1%	98.1%	96.8%	94.2%



Menú tabla número 1

Total	Grupo de alimentos	Subgrupos	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
2	Verduras				1	1	
3	Frutas		1				2
4	Cereales y tubérculos	Sin grasa	1	1	1		
		Con grasa			1		
2	Leguminosas			1	1		
2	Alimentos de origen animal	Bajo aporte de grasa	1				
		Alto aporte de grasa			1		
6	Leche	Descremada	1				2
		Con azúcar		2		1	
4	Aceites y grasas	Sin proteína	1		1		
		Con proteína	1			1	
7	Azúcares	Sin grasa	1		1	1	1
		Con grasa		1	1	1	



DESAYUNO

- Arroz cocido (1/4 taza)
- Pechuga de pollo (35 g)
- Aceite (1 cucharadita)
- Salsa de queso (2 cucharaditas)
- Leche (1 taza)
- Azúcar de mesa (2 cucharaditas)
- Mandarina (2 piezas)

Preparación del arroz

- En una sartén poner una cucharadita de aceite y dorar el arroz, agregar agua suficiente y una pizca de sal, dejar coser por 30 minutos y retirar del fuego.

Preparación de la pechuga

- Cocinar a la plancha un filete o medallón de pechuga de pollo y después servir y añadir 1 o 2 cucharaditas de salsa de queso encima.
- Tomar una taza de leche sola o con café y agregar 1 o 2 cucharaditas de azúcar de mesa.
- Comer 2 mandarinas antes del desayuno.

COLACIÓN

- Pan tostado (1 rebanada)
- Lenteja cocida (1/2 taza)
- Leche descremada con chocolate (1 ¼ taza)
- Yogurt activa de ciruela pasa (1 1/3 vasito)
- Palanqueta de cacahuete (1/3 de pieza)

COMIDA

- Chayote cocido picado (1/2 taza)
- Elote amarillo cocido (1 ½ pieza)
- Papas fritas (6 piezas)
- Soya cocida (1/3 taza)
- Carne molida de res (40 g)
- Aceite (1 cucharadita)
- Refresco de frutas (1/4 de lata)
- Paleta helada de vainilla cubierta con chocolate (1/4 pieza)

REPARACIÓN

- Agregar a la sartén la carne molida, después agregar la soya y el chayote picado previamente cocidos.
- Cocer (1 ½ pieza) de elote amarillo.
- Agregar a la sartén una cucharadita de aceite y freír 6 piezas de papa.
- Tomar ¼ de lata de refresco de frutas.
- Como postre ¼ de pieza de paleta helada de vainilla cubierta de chocolate.



COLACIÓN

- Jícama picada (1/2 taza)
- Salsa y limón (2 cucharadas)
- Malteada de fresa (3/4 pieza)
- Gelatina (1/3 taza)
- Almendra con) chocolate (15 g)

CENA

- Pera (1/2 pieza)
- Manzana (1 pieza)
- Yogurt light (3/4 taza)
- Leche (1 taza)
- Azúcar de mesa (2 cucharaditas)

PREPARACIÓN

- Picar la pera y la manzana en cubitos y añadir yogurt light.
- Tomar un taza de leche sola o con café y añadir 1 o 2 cucharaditas de azúcar.

TABLA NÚMERO 2

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS	PORCIONES	KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	HCO
Verduras		5	125	10	0	20
Frutas		6	360	0	0	90
Cereales y tubérculos	Sin grasa	9	630	18	0	135
	Con grasa	2	230	4	10	30
Leguminosas		1	120	8	1	20
	Muy bajo aporte animal	1	40	7	5	0
Alimentos de origen animal	Bajo aporte animal	1	55	7	1	0
	Moderado aporte animal	1	75	7	3	0
	Alto aporte animal	2	200	14	16	0
Leche	Descremada	3	285	27	6	36
Aceites y grasas	Sin proteína	5	225	0	25	0
	Con proteína	2	140	6	10	6
Azucares	Sin grasa	3	120	0	0	30
	Con grasa	1	85	0	5	10
TOTAL			2,691.7	100.9	86.7	376.8
SUMA			2,690	108	82	377
%ad.			99.9%	107.03%	94.5%	100.05%

TABLA MENÚ NÚMERO 2

TOTAL	GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
5	Verduras		2	1	1	1	
6	Frutas		1	1	1	1	2
11	Cereales y tubérculos	Sin grasa	2	1	3	1	2
		Con grasa	1		1		
1	Leguminosas		1				
5	Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte animal		1			
		Bajo aporte animal		1			
		Moderado aporte animal			1		
		Alto aporte animal	2			1	
3	Leche	Descremada	1			1	1
7	Aceites y grasas	Sin proteína	2	2	1		
		Con proteína				1	
4	Azúcares	Sin grasa	1		2		2
		Con grasa		1			

DESAYUNO

- Papaya picada (1 taza)
- Huevo frito (2 piezas)
- Aceite (2 cucharaditas)
- Frijoles enlatados (1/3 taza)
- Arroz cocido (1/4 taza)
- Zanahoria picada cruda (1/2 taza)
- Chícharo cocido sin vaina (1/5 taza)
- Pan integral (1 rebanada)
- Leche (1 taza)
- Azúcar de mesa (2 cucharaditas)
- Muffin con mantequilla (2/3 pieza)

PREPARACIÓN

- En una sartén agregar dos cucharaditas de aceite, después agregar los dos huevos y freír.
- Cocer en una sartén el arroz, agregar agua suficiente y sal al gusto. Después agregar los chicharos y la zanahoria picada y revolver.
- Servir en el plato un 1/3 de frijol enlatado y servir una rebanada de pan integral.
- Tomar una taza de leche con 1 o 2 cucharaditas de azúcar y acompañar con un 2/3 de pieza de muffin con mantequilla.
- Antes del desayuno comer una taza de papaya picada.



COLACIÓN

- Agua de coco (1 ½ taza)
- Lechuga (3 taza)
- Jamón Virginia (2 rebanadas)
- Queso parmesano rallado (3 ½ cucharada)
- Aderezo ranch (1/2 cucharadita)
- Galleta salada integral (4 piezas)
- Aguacate hass (1/3 pieza)
- Queso panela (40 g)
- Chocolate con almendras (1/3 barra)

PREPARACIÓN

- En un recipiente agregar la lechuga, el jamón (picado), el aguacate (picado), el queso panela (picado), el aderezo ranch y el queso parmesano y después revolver. Acompañarlo con galletas saladas integrales.
- Tomar agua de coco y de postre 1/3 de barra de chocolate con almendras.

COMIDA

- **Mandarina (2 piezas)**
- **Nopal cocido (1 taza)**
- **Cecina de res (50 g)**
- **Tortilla (3 piezas)**
- **Puré de papa (1/2 taza)**
- **Aceite (1 cucharadita)**
- **Refresco de fruta (1/4 lata)**
- **Gelatina (1/3 taza)**

PREPARACIÓN

- **En una sartén agregar 1 cucharadita de aceite y freír la cecina de res, acompañar con nopal picado cocido, puré de papa y 3 tortillas.**
- **Tomar ¼ de lata de refresco de fruta y como postre 1/3 de taza de gelatina.**
- **Comer 2 mandarinas antes de la comida.**

COLACIÓN

- **Mango ataulfo (1/2 pieza)**
- **Galleta barras de higo (1 pieza)**
- **Yoghurt light de fruta (3/4 taza)**
- **Pepino con cascara rebanado (1 ¼ taza)**
- **Salsa y limón (2 cucharadas)**

PREPARACIÓN

- **Agregar en un tazón el pepino con cascara rebanado y agregarle salsa y limón.**
- **Comer el mango solo o con el yogurt light de frutas.**
- **Comer 1 pieza de galleta de barras de higo.**



CENA

- **Pera (1/2 pieza)**
- **Manzana (1 pieza)**
- **Leche (1 taza)**
- **Azúcar de mesa (2 cucharaditas)**
- **Pan tostado (2 piezas)**
- **Mermelada de fruta, menos azúcar (2 cucharadas)**

PREPARACIÓN

- **Comer la pera y manzana en rebanadas o enteras antes de la cena.**
- **Comer 2 piezas de pan tostado con mermelada de fruta.**
- **Tomar una taza de leche con 1 o 2 cucharaditas de azúcar.**