



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 – 07 de agosto del 2020.

Paciente: Marcelo

Sexo: Masculino

Altura: 1.80 metros

Peso: 79 kg

Edad: 45

GET: 2,000 Kcal

Nutriente	%	Kcal	Gramos
Hidrato de carbono (HCO)	55	1,100	275
Proteína	15	300	75
Lípidos	30	600	66.6

Grupos de alimentos	Subgrupos	Porciones	Kcal	Proteínas	Lípidos	Hidruro de carbono HCO
Verduras		6	150	12	0	24
Frutas		8	480	0	0	120
Cereales y tubérculos	Sin grasa	4	280	8	0	60
Leguminosas		2	240	16	2	40
Alimentos de origen animal	Aporte de origen animal muy bajo	1	40	7	1	0
	Aporte de origen animal bajo	1	55	7	3	0
	Aporte de origen animal alto	1	100	7	8	0
Leche	descremada	2	190	18	4	24
Aceites y grasas	Sin proteínas	6	270	0	35	0
	con proteína	2	140	6	10	6
Azúcares	Sin grasa	2	80	0	0	20
TOTAL			2000	75	66.6	275
SUMA			2,025	81	63	294
%ad.			101.25%	108%	94.5%	106.9%

DESAYUNO

- Melón picado (1 taza)
- Filete de pollo (25 g)
- Arroz cocido (1/4 taza)
- Pam (3 disparos en 1 segundo)
- Espinaca cruda picada (2 tazas)
- Gelatina light (1/3 taza)
- Agua de coco (1 ½ taza)
- Vinagreta (1/2 cucharada)

PREPARACIÓN

- Rosear la sartén con pam y agregar el filete de pollo.
- Acompañar con arroz cocido y espinaca.
- Aderezar el filete con vinagreta.
- Comer antes del desayuno una taza de melón.
- Como postre una taza y media de gelatina light.
- Tomar agua de coco sin azúcar.

COLACIÓN

- Pera picada (1 taza)
- Manzana picada (1/2 taza)
- Yogurt light (3/4 taza)

COMIDA

“Filete de sirloin con ensalada”

- Sandía (1 rebanada)
- Agua de piña (3/4 taza)
- Frijol casero (1/3 taza)
- Aceite de olivo (1 cucharadita)
- Lechuga (1/2 taza)
- Tomatitos “tomiles” (75 g)
- Aguacate hass (1/3 pieza)
- Tortilla (1 pieza)
- Aderezo ranch (1/2 cucharadita)
- Filete de sirloin (25 g)

PREPARACIÓN

- Agregar en la sartén aceite de olivo y sofreír el filete de sirloin, agregar una pizca de sal.
- Acompañar con frijoles, una ensalada de lechuga picada con tomatitos partidos a la mitad y aguacate. Agregarle a la ensalada ½ cucharadita de aderezo ranch.
- Comer una rebanada de sandía antes de la comida.
- Tomar agua de piña sin azúcar.

COLACIÓN

- Pan integral (1 rebanada)
- Mantequilla de cacahuete (1/2 cucharadita)
- Guayaba (1 pieza)
- Gelatina light (1/3 taza)

CENA

“Huevos Silos”

- Papaya hawaiana (1/2 pieza pequeña)
- Huevo (1 pieza)
- Tocino vegetariano (1 rebanada)
- Jitomate bola (1/2 pieza)
- Cebolla blanca rebanada (1/4 taza)
- Pimiento amarillo crudo (1/2 pieza)
- Aceite de olivo (1 cucharadita)
- Tortilla integral (1 pieza)
- Leche descremada (1 taza)

PREPARACIÓN

- Agregar en una sartén media cucharadita de olivo y agregar poco a poco el tomate, cebolla y el pimiento amarillo, después agregar el huevo y revolver, poner una pizca de sal.
- Agregar media cucharadita de olivo y freír el tocino vegetariano.
- Comer media pieza de papaya hawaiana antes de la cena.
- Tomar leche descremada sola o con café sin 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
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte animal	1	40	7	5	0
	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
Azúcares	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				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 (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

Cecina de res

- **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.