



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.

La dieta de un paciente con diabetes tipo 2 debe por completo eliminar los azúcares, como el azúcar de mesa, galletas como maría, príncipe, emperador e inclusive la miel.

Lleva la ingesta de muchas frutas como manzana, pera, guayaba, melón... excepto algunas como el mango, plátano o guineo, mamey etc. También verduras.

También se debe omitir la papa, yuca, camote entre otros. La carne de cerdo y comer más carnes blancas que rojas y que contengan mucha grasa o estos se preparen con mucha grasa o muy condimentados como el mole.

Puede comer leguminosas como frijoles, lentejas y hasta soya.

Se pueden meter todo los grupos de alimentos a excepción de los azúcares al menos que sea light.

Paciente: Marcelo

Sexo: Masculino

Altura: 1.80 metros

Peso: 79 kg

Edad: 45

GET: 2,000 Kcal

Nutrimiento	%	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%

Total	Grupo de alimentos	subgrupos	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
6	Verduras		1		2		3
8	Frutas		2	2	2	1	1
4	Cereales y tubérculos	Sin grasa	1		1	1	1
2	Leguminosas		1		1		
3	Alimentos de origen animal	Aporte de origen animal muy bajo	1				
		Aporte de origen animal bajo			1		
		Aporte de origen animal alto					1
2	Leche	Descremada		1			1
8	Aceites y grasas	Sin proteína	2		3		1
		Con proteína				1	1
2	Azúcares	Sin grasa	1			1	

DESAYUNO

- Melón picado (1 taza)
- Filete de pollo (25 g)
- Chícharo germinado cocido (1/4 taza)
- 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 revuelto con chícharo y espinaca picada a parte.
- 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)
- Chicharo 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 $\frac{1}{4}$ de lata de refresco de fruta y como postre $\frac{1}{3}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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.

The background of the entire page is a festive, repeating pattern. It features a white wooden plank texture. Scattered across this are colorful confetti dots in shades of red, green, blue, yellow, and pink. Strands of triangular bunting flags in yellow, pink, and light blue are draped across the top and bottom. Interspersed among these elements are various confectionery items, including pink-glazed donuts with white sprinkles, chocolate-glazed donuts, round lollipops with colorful swirls, and small round candies in various colors.

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.**