

PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

CARRERA: Lic. en Enfermería

MATERIA: Nutrición clínica.

TRABAJO: Súper nota.

DOCENTE: Sánchez Gordillo Nefi Alejandro.

ALUMNA: Deyanira Santiago Pacheco.

GRADO Y GRUPO: 1° "A".

PARCIAL: 4to.

FECHA: 31/07/20

CUADRO DE DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENCIAS POR 5 TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN AL DÍA.

| Total | Grupo de alimentos | Desayuno | Colación | Comida | Colación | Cena |
|-------|-----------------------|----------|----------|--------|----------|------|
| 5 | Cereales y tubérculos | 1 | | 2 | | 2 |
| 5 | Frutas | 1 | 2 | | 1 | 2 |
| 4 | Verduras | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| 4 | POA /AOA | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| 1 | Leguminosas | | | 1 | | |
| 2 | Leches | 1 | | | 1 | |
| 2 | Aceites y grasas | 1 | | 1 | | |
| 3 | Azúcares | 1 | 1 | | 1 | |

MENÚ DEL DÍA EN 5 TIEMPOS

MENÚ DESAYUNO

- 3 cucharadas de huevo revuelto cocido = 1 POA.
- 1/2 tza de chayote cocido picado= 1 verdura
- 1/3 pza concha pan dulce= 1 C y T
- 1 pza manzana= 1 fruta.
- 1 tza de leche= 1 leche.
- 1/3 pieza de aguacate has= 1 aceites y grasas.
- 1/3 tza de gelatina= 1 azúcar

MENÚ PRIMERA COLACIÓN

- 25 g de pechuga de pollo asada= 1 POA.
- 1 ¼ tza Pepino con cascara rebanado= 1 verdura.
- 1/2 tza jugo de naranja natural= 1 fruta.
- 1 tza de melón picado= 1 fruta.
- 1/5 taza de flan casero= 1 azúcar.

MENÚ COMIDA

- 2 pza de tortilla de maíz= 2 C y T.
- 1/2 pza de chuleta de cerdo= 1 POA
- 1/2 tza de salsa de chile= 1 verdura.
- 1/3 tza de frijoles refritos= 1 leguminosa
- 2 cucharadas de guacamole= 1 grasas y aceites.

MENÚ SEGUNDA COLACIÓN

- 1 tza de sandía picada= 1 fruta.
- 3/4 tza de yoghurt de vainilla= 1 leche.
- 1/2 pza de paleta helada de fruta= 1 azúcar.

CENA

- 2 rebanadas de pan blanco= 2 C y T.
- 120 g de tomate= 1 verdura.
- 30 g de queso Oaxaca = 1 POA
- 1/2 pza de pera= 1 fruta.
- 1 tza de uva verde = 1 fruta.