



**ALUMNA:**  
ELSY MARIA DEARA LOPEZ

**DOCENTE:**  
ABEL ESTRADA DICHI

**MATERIA:**  
NUTRICION CLINICA

**TRABAJO:**  
DIETA

**CUATRIMESTRE Y CARRERA:**  
3ER, ENFERMERIA

# DIETA SALUDABLE

## Desayuno

- un vaso de leche
- un pan tostado integral
- un plato de yogurt con cereal

## Colación

- coctel de frutas
- un vaso de jugo de naranja
- un sándwich de atún

## Comida

- ensalada con pasta o atún
- 2 huevos duros
- jugo de plátano

## Colación

- plátanos fritos
- agua de Jamaica
- pan tostado con mermelada

## Cena

- un huevo estrellado
- galletas ovaladas
- un vaso de café