



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DEL ALUMNO

RODOLFO MARGARITO SANCHEZ NAJERA

TRABAJO

DIETA EQUILIBRADA

MATERIA

NUTRICION CLINICA

GRADO Y GRUPO

3er CUATRIMESTRE

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

OCOSINGO, CHIAPAS.

DIETA CON 3 COMIDAS Y DOS COLACIONES:

Desayuno:

Leche con cereal y plátano en rebanadas.

Colación:

Café con pan integral y mermelada.

Comida:

Brocoli combinado con pechuga de pollo desmenuzado, con dos tortillas y fruta fresca.

Colacion:

Fruta fresca al gusto y agua.

Cena:

Café con galletas, o un té de manzanilla para conciliar el sueño.