



**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES**

**DIETA
ESPECIAL PARA PRUEBA DIAGNOSTICA**

DOCENTE:

BLASI PINEDAD LAURA

ALUMNA: VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 05/12/ 2020.

Menú 1 día desayuno de 7:00 a 8:00 am huevos con nopales

- un vaso de jugo de naranja
- 3 claras de huevo
- 1 taza de nopal
- 4 tortillas
- salsa de jitomate
- ¼ de taza de frijoles de la olla
- sal al gusto

procedimiento: lavar bien las naranjas extraerles el jugo y agregarlo a un vaso picar los nopales y ponerlos a hervir con una 1 1/2 taza de agua ya una vez cocido escurrirlos ,por aparte lavar los tres huevos y ,agregarlos en una taza ,retirarles la yema ,ponerlos en un sartén con poco aceite o casi nada ,si es sartén de teflón mucho mejor .y agregarle las claras junto con los nopales y revolverlos, agregarle sal y listo

colación: 11:00

un vaso de jugo verde , apio piña ,brócoli y perejil

comida: de 1:00 a 2:00 pechuga asada con ensalada

- 200 gr de pechuga asada
- lechuga, pepinos, rábano suficiente
- 1 taza de arroz integral a la jardinera
- 6 tortillas
- salsa roja
- limón y sal al gusto
- 1 taza de lentejas de verduras
- postre 30 gr de cheskey

colación: 4:30

una barrita de granola integral
1 manzana

cena: 6:00 pm o 7:00 pm

- 2 quesadillas con queso Oaxaca light
- 1 vaso de leche descremada
- 1 plato de fruta picada

Menú 2 día desayuno de 7:00 a 8:00 am fruta con granola y yogurth

- Frutas
- papaya picada
- granola
- 3 panes integrales tostados
- 1 vaso de jugo de zanahoria

colación: 11:00

2 gelatinas y 20 semillas de Marañón

comida: de 1:00 a 2:00 verduras al vapor con filete de pescado al mojo de ajo asado

- brócoli, zanahoria y apio al vapor
- 200 gr de filete de pescado asado
- 6 tortillas
- sal y limón al gusto
- 1 rebanada de queso panela light
- frijoles de la olla
- salsa de jitomate
- postre 1 plátano

colación: 4:30

2 peras

1 barrita de amaranto

cena: 6:00 pm o 7:00 pm

- 1 taza de Licuado de avena con leche light
- clara de 2 huevos con jamón
- 2 tortillas
- 1 gelatina

NOTA: hacer 30 minutos de ejercicio minimo y tomar agua pura durante el día

Menú 3 día desayuno de 7:00 a 8:00 am huevos ala mexicana

- 2 claras de huevo
- 1 tomate
- 1 chile verde
- ¼ de cebolla
- ½ taza frijoles fritos con aceite de oliva
- 1 cucharada de queso panela light
- 3 tortillas
- 1 vaso de jugo de mandarina
- 1 cucharadita de aceite de oliva

colación: 11:00

½ melón con queso cottage light

una barrita de granola

comida: de 1:00 a 2:00 sopa de garbanzo con zetas

- 1 plato de garbanzo remojado
- 250 gr de hongos zetas
- tomate
- cebolla
- cilantro
- sal
- ¼ de aguacate
- limón y sal
- 5 tortillas
- 1 vaso de agua de piña

colación: 4:30

1 yogurt Activia de 450 ml
1 manzana

cena: 6:00 pm o 7:00 pm

- 3 quesadillas de maíz
- salsa
- 1 taza de sopa de lentejas con verduras

NOTA: hacer 30 minutos de ejercicio minimo y tomar agua pura durante el día

Menú 4 día desayuno de 7:00 a 8:00 am atún con claras de huevo

- 250 gr de atún light
- 3 claras de huevo
- ¼ de cebolla
- 1 chile jalapeño
- 1 tomate
- 1 taza de leche descremada
- 3 tortillas
- 1 gelatina sin azúcar

colación: 11:00

1 pan tostado integral con mermelada de fresa light

1 pera

comida: de 1:00 a 2:00 sopa de verdura con tortas de lenteja

- verduras en cuadritos
- ,zanahoria ,chayote, chícharo , apio, elote
- ¼ de taza de lentejas remojadas
- ajo ,cebolla ,sal al gusto
- cilantro picado 1 cucharada
- 1 taza de arroz blanco cocinado
- sal y limón al gusto

procedimiento para preparar las tortas de lentejas

Remojar la lenteja 8 horas ,ya remojada lavarla muy bien y ponerla a licuar con dos dientes de ajo, cebolla un trozo pequeño ,poca agua, incorporarla al recipiente agregarle sal al gusto ,cilantro picado, pimiento morrón picado revolverlo muy bien, agregarlo al sartén e ir formando las tortitas de preferencia sartén de teflón usar poca grasa de preferencia oliva..

postre

2 rebanada de duraznos en almíbar light

colación: 4:30 2 piezas de toronja

- cena: 6:00 pm o 7:00 pm hotcakes
- 2 piezas de hotcakes con mermelada light
- licudao de leche descremada con 2 platanos ,2 cucharadas de granola

NOTA: hacer 30 minutos de ejercicio minimo y tomar agua pura durante el día

Menú día 5 desayuno de 7:00 a 8:00 am sincronizadas

- 250 gr queso Oaxaca light
- 6 rebanas de jamón de pavo
- 6 tortillas integrales
- salsa roja
- frijoles fritos con aceite oliva
- sal al gusto
- licuado de mamey con leche descremada y granola

colación: 11:00

Ensalada de zanahoria, jícama limón y sal al gusto

comida: de 1:00 a 2:00 Pechuga a la parrilla con ensalada verde

- 200 gr de pechuga
- lechuga orejona ,brócoli ,pepino y aderezo de nuez de india
- 200 gr de espagueti integral rojo
- queso parmesano
- 3 cucharadas de crema light
- 4 tortillas
- aderezo light
- salsa verde

colación: 4:30 yogurth con fruta y granola

cena: 6:00 pm o 7:00 pm un licuado de avena

1 taza de avena

1 manzana

8 pasitas

2 quesadillas de queso Oaxaca light

NOTA: hacer 30 minutos de ejercicio minimo y tomar agua pura durante el día

Menú día 6 desayuno de 7:00 a 8:00 am verduras al vapor con pechuga a la plancha

- ½ pieza de brócoli
- 4 gajos de coliflor
- ¼ de pieza de zanahoria
- ¼ de kilo de ejotes precocidos
- 150 gr de pechuga
- 5 tortillas
- salsa roja
- ½ taza frijol de la olla
- 1 vaso de agua de limonada
- ajo y sal al gusto
- colación: 11:00
- 250 gr de papaya y queso cottage

comida: de 1:00 a 2:00 calabacitas rellenas de queso con sopa de fideo

- 3 calabacitas redondas
 - 200 gr de queso panela light
 - preparar el caldillo de jitomate para cocinar las calabacitas
 - 3 jitomates, cebolla, ajo
 - ¼ de fideo cocinarlo con verduras zanahoria, chayote, jitomate, cebolla ajo, cilantro y pechuga deshebrada.
 - 5 tortillas de maíz
 - 1 vaso de agua de limonada
- preparación
lavar muy bien las calabacitas y sacarle lo del centro ,por aparte poner a hervir un poco de agua, una vez hirviendo dejar caer las calabacitas sin relleno a que hierva por 5 minutos, y enseguida sacarlo, en un traste de plástico tener poca agua con hielo y dejar caer las calabacitas 1 minuto en agua fría esto servirá para detener el cocimiento, y una vez frío rellenarlo de queso, por aparte en una sartén sazonar el ajo, jitomate y cebolla ,licuarlo colarlo, y ponerla en una cacerola agregarle sal y colocarlo en la estufa ,y incorporar las calabacitas y esperar a que se cocinen.

COLACION:

- 20 piezas de semillas de marañón
- 1 barrita de amaranto
- 1 pera

cena: 6:00 pm o 7:00 pm quesadillas de champiñones

- 250 gr de champiñones
- 3 tortillas
- 250 gr de queso Oaxaca light
- salsa de jitomate
- 1 taza de leche descremada

Menú día 7 desayuno de 7:00 a 8:00 am quesadillas de pollo

- 5 tortillas de maíz
- 150 gr de queso Oaxaca light
- 200 gr de pollo deshebrado
- salsa roja
- 1 vaso de jugo de mandarina
- fruta picada

colación

- tostadas de ceviche de soya
- 100 gr de soya
- 2 tomates, 1/4 de cebolla, cilantro, 4 cucharas de cátsup
- 5 tostadas horneadas
- 1 chile jalapeño
- ¼ de aguacate
- limón y sal al gusto

comida: de 1:00 a 2:00 alubias con verdura y pollo

- Alubias con verduras (50 g),
- zanahoria (50 g)
- chayote 60 g
- Muslo de pollo al limón con guarnición de pimientos (pollo sin deshuesar (120 g), pimientos (70g)).
- ½ taza de arroz
- 1 cucharadita de cilantro picado
- 5 tortillas

COLACION:

Yogur desnatado 125 g Fruta 150 g nueces 10 g

cena: 6:00 pm o 7:00 pm

- 1 plátano macho asado
- 1 taza de leche de soya
- 1 pan integral

Menú día 8 desayuno de 7:00 a 8:00 am ensalada mixta con huevos ala mexicana

- 3 claras de huevo
- 2 piezas de jitomate, 1 cucharada de cebolla
- ½ taza de elote rebanado precocido, 2 rebanas de betabel precocido, 2 hojas de lechuga, 1/4 de aguacate
- sal algusto
- 1 taza de frijoles de la olla
- 5 tortillas
- 1 vaso de jugo de naranja

colación

1 plato de piña picada

comida: de 1:00 a 2:00 chayotes baldados con espagueti verde

- 1 pieza de chayote rebanado
- 2 claras de huevo
- 200 gr de espagueti
- 2 piezas de tomate verde
- 1 manojito pequeño de cilantro
- 2 ramas de perejil
- ½ pieza de aguacate
- ¼ de crema light
- 6 tortillas de maíz

COLACION: ¼ del kilo de uva

1 taza de yogurth light

cena: 6:00 pm o 7:00 pm pollo a la plancha

200 gr de pechuga de pollo

verduras al vapor la de su preferencia

2 piezas de tortilla

Menú día 9 desayuno de 7:00 a 8:00 atun a la mexicana con frijoles

- 1 lata de atun 200 gr
- 1 tomate 1/4 de cebolla 1 pieza pequeña de pimiento morron verde
- 2 claras de huevo
- 1 taza de frijol rojo de la olla
- 6 tortillas

colación zanahoria en tiritas con pepinos

comida: de 1:00 a 2:00 filete de pescado al mojo de ajo

- 200 gr de filete de pescado asado
- 1 taza de arroz ala jardinera
- 2 cucharaditas de chícharo
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 taza de frijol bayo de olla
- 6 tortillas
- ¼ de brócoli precocido
- sal y limon al gusto
- salsa de tomate verde

COLACION: fruta picada (sandia,melon,papaya)

cena: 6:00 pm o 7:00 pm tostada de tinga de pollo

- 120 gr de pechuga de pollo
- ½ cebolla
- 2 piezas de tomate
- 4 tostadas horneadas
- 1 diente de ajo
- crema light
- queso panela ligth
- ½ taza de frijoles
- 1 vaso de agua de avena sin azúcar

procedimiento se coce y se deshebra la pechuga, por aparte se asan los jitomates, la cebolla se corta en media luna se pone a freír en un sartén con poco aceite d oliva el ajo la cebolla, ya una vez acitronada la cebolla ,se deja caer la pechuga deshebrada ,se licuan los jitomates con poca agua y se cuellan, y se le deja caer encima de la pechuga que se esta cocinando, agregarle sal y listo. Se ponen a freír los frijoles con poco aceite de oliva y cebolla finamente picado y una vez listo se empiezan a formar las tostadas y agregándole el frijol primero enseguida la tinga por ultimo el queso y la crem .listo para comer

Menú día 10 desayuno de 7:00 a 8:00 huevos con nopalitos

- un vaso de jugo de naranja
- 3 claras de huevo
- 1 taza de nopal
- 4 tortillas
- salsa de jitomate
- ¼ de taza de frijoles de la olla
- sal al gusto

procedimiento: lavar bien las naranjas extraerles el jugo y agregarlo a un vaso picar los nopales y ponerlos a hervir con una 1 1/2 taza de agua ya una vez cocido escurrirlos ,por aparte lavar los tres huevos y ,agregarlos en una taza ,retirarles la yema ,ponerlos en un sartén con poco aceite o casi nada ,si es sartén de teflón mucho mejor .y agregarle las claras junto con los nopales y revolverlos, agregarle sal y listo

- **colación** 20 piezas de semillas de marañón
- 1 barrita de amaranto
- 1 pera

comida: de 1:00 a 2:00 consomé de pollo con verduras

- 2 piezas de pollo
- 1 pieza de calabaza picada
- ½ zanahoria
- 1 pieza de elote
- 10 piezas de ejote
- ½ chayote
- 1 rama de cilantro
- tomate cebolla. Y ajo al gusto
- 1 taza de arroz blanco cocido
- 6 tortilla

procedimiento

poner a hervir las piezas de pollo y casi ya esten cocidas agregarle las verduras y el cilantro y todos sus ingredientes, agregarle sal al gusto una vez cocinado y sazonado servir

nota.el arroz se cocina por aparte sin grasa

COLACION: 1 flan light

cena:

fruta de su agrado o de temporada con granola y yogurt

(melon,papaya,manzana,pera,uvas)

