



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICION EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

TEMA: DIETA PARA DISLIPIDEMIA

CATEDRATICA: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

4° CUATRIMESTRE GRUPO A

TAPACHULA, CHIAPAS A; 5 DE DICIEMBRE DEL 2020

Paciente masculino de 30 años debe realizarse una química sanguínea de revaloración para poder ser aceptado en un trabajo, ya que en una prueba realizada anteriormente presento dislipidemia. Cuenta con 15 días para reducir sus cifras. Realizar un plan alimenticio de 15 días

DX1: DISLIPIDEMIA

DX2: SOBREPESO



NOMBRE DEL PACIENTE: Diego Riquelme	FECHA: 02/12/2020
PESO:	KCAL:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO						
Omelette de verduras -1 huevo entero - 2 claras de huevo - 1 tza de espinacas y ½ tza de champiñón cocido - ½ tza de frijol de olla - 3 tortillaz de maíz - 1 cdta de aceite - 1/3 de aguacate - 1 tza de café	Molletes -1 bolillo - 1 ½ tza de pico de gallo - 60g de queso panela -1/3 tza de frijol frito Licuado de guineo -240ml de leche descremada - ½ pza de guineo	Club sándwich -3 pan bimbo marca cero - 30g de pollo deshebrado - 2 rebanadas de jamon - ensalada de lechuga, tomate y cebolla - 1 cdta de mayonesa - 100g de aguacate - 1 tza de café	Huevos a la mexicana -1 huevo entero - 2 claras de huevo - 1 jitomate - ½ tza de cebolla rebanada - 1 chile jalapeño picado - ½ tza de frijoles de olla - 1 cdta de aceite - 3 tortillas de maíz - 1 tza de café	Calabacitas a la mexicana -1 calabacita picada - ½ tza de cebolla rebanada -60g de queso panela - 3 tostadas sanissimo - 1 tza de café	Tacos de queso -3 tortillas de maíz -80g de queso panela - guacamole - ensalada de lechuga, tomate y pepino	Bol de fruta -3/4 de tza de yogurt natural light - un puñado de frutos secos - 1 tza de fresas rebanadas
COLACION MAT.						

<p>½ pera picada ¾ tza de yogurt natural light 1 puñado de frutos secos</p>	<p>1 yogurt bebible light 1 pan tostado con mermelada</p>	<p>½ tza de cocktail de frutas ¾ de tza de yogurt natural</p>	<p>15 pzas de cacahuete japonés 1 naranja</p>	<p>18 uvas 1 yogurt bebible light</p>	<p>2 tza de jícama y zanahoria rallada -acompañar con limón y chile en polvo</p>	<p>2 pan de caja 1 cda de mermelada 1 yogurt bebible light</p>
---	---	---	---	---	--	--

COMIDA

<p>Alambre de pollo -60g de fajitas de pollo a la plancha -1 tza de pimientos rebanados -1/2 tza de cebolla rebanada - 3 tortillas de maíz - 2 cda de guacamole - 1 vaso de agua de piña natural</p>	<p>Salpicon de pollo -60g de pollo deshebrado - 3 tostadas sanissimo - 1 tza de lechuga rebanada -1/2 pepino picado - 1 rabano picado - ½ taza de cebolla rebanada -1 cda de aceite de oliva - 1/3 de aguacate - 3 da de jugo de limón Un vaso de agua natural de fruta</p>	<p>Pechuga de pollo a la plancha -60g de filete de pollo - 1 ½ tza de brócoli con zanahoria al vapor - ¾ de tza de arroz cocido - 1 cda de aceite 1 vaso de agua natural</p>	<p>Bistec a la mexicana -60g de bistec de res magro - 1 jitomate - ½ tza de cebolla rebanada - 1 chile jalapeño - ¾ de tza de arroz cocido 1 cda de aceite 1 vaso de agua natural</p>	<p>Filete de pescado a la plancha -80g de filete de pescado - 1 ½ tza de zanahoria con chayote picado - ¾ de tza de arroz cocido - 1 cda de aceite - 1/3 de aguacate 1 vaso de refresco natural</p>	<p>Bistec a la plancha -100g de bistec magro -chayote y zanahoria al vapor - 3 tortillas - un trozo de aguacate 1 vaso de agua natural</p>	<p>Ensalada de pechuga de pavo -4 rebanadas de pechuga de pavo - ensalada verde mixta - 1 cda de aceite de oliva</p>
--	---	--	---	---	--	--

COLACIÓN VESP.

<p>½ manzana 1 rebanada de pan tostado con 1 cda de mermelada</p>	<p>Licudo de fresa -240ml de leche descremada - ½ tza de fresas 1 barrita stila</p>	<p>1 tza de melón picado 15 pzas de cacahuete natural</p>	<p>2 pan tostados con mermelada</p>	<p>Bol de avena con frutas -3/4 de avena cocida - 1 tza de fresas cn arandanos - 5 almendras troceadas</p>	<p>1 tza de gelatina light 10 almendras</p>	<p>240ml de jugo de naranja ½ sándwich de queso panela, tomate y aguacate</p>
---	---	---	-------------------------------------	--	---	---

CENA

<p>Ensalada de atún -70g de atún en agua drenado -1 ½ tza de pico de gallo - 2 tostadas sanissimo -1 cda de mayonesa - 1/3 de aguacate Licudo de granola con manzana 240ml de leche descremada ½ manzana 2 cda de granola</p>	<p>Quesadillas -2 tortillas de maíz - 2 rebanadas de jamon - 30g de queso Oaxaca light -1 tza de café - 5 galletas marías</p>	<p>Ensalada de jamon -4 rebanadas de jamon - 1 ½ taza de pico de gallo -1 tza de lechuga rebanada - tostadas sanissimo - 1 tza de leche</p>	<p>Tacos de queso -2 tortillas de maíz - 60g de queso panela -salsa de pico de gallo - 1/3 de aguacate Licudo de fresa 240ml de leche descremada ½ tza de fresas</p>	<p>Burritos -2 tortillas de maíz -60g de pollo - queso panela - aguacate - lechuga y tomate - 1 tza de leche</p>	<p>Huevos revueltos -2 claras y una yema -1 rebanada de jamon - 1 tza de espinacas con tomate - 2 tortillas de maíz - una licudo de platano con leche</p>	<p>Ensalada de atun -ensalada de lechuga, tomate, granos de elote cocidos, zanahoria rallada - 100g de atún 1 tza de café</p>
---	---	---	--	--	---	---

--	--	--	--	--	--	--



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO						
-2 huevos revueltos -1 trozo de aguacate -2 pan bimbo 1 tza de café	2 hot cakes de harina integral 2 cdta de mermelada o miel ½ tza de frutos rojos 1 taza de café	Omelette de espinacas 2 claras y una yema 1 tza de espinacas ½ tza de frijoles de olla 3 tortillas de maíz				
COLACION MAT.						
1 barra de cereales	½ tza de cocktail de frutas 7 almendras	1 fruta fresca 1 yogurt bebible				
COMIDA						
1 ½ tza de macarrones -100g de fajitas de pollo a la plancha - brócoli al vapor	100g de tilapia a la plancha -ensalada vrde mixta -1 trozo de aguacate - 1 tza de arroz cocido	-Trozos pequeños de pechuga a la plancha -1 tza de calabacitas a la mantequilla -1 tza de arroz				

1 vaso de aua natural						
COLACIÓN VESP.						
1 pza de fruta fresca 7 almendras	1 taza de gelatina ½ platano	Ensalada verde mixta -80g de queso cottage - 1 cdta de aceite ½ toronja				
CENA						
2 rebanadas de pan tostado con queso cottage -vegetales al vapor (al gusto) ½ toronja 1 tza de té al gusto	Quesadillas 3 tortillas de maíz 2 rebanadas de jamon -queso panela Licuado de leche con fresa	Hot dog casero 1 pza de media noche bimbo 1 salchicha de pavo Pico de gallo 1 cdta de mayonesa 1 tza de café o té				

