



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

DIETA ESPECIAL PARA PRUEBA DIANÓSTICA

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE ----- GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

05/12/2020

DIETA PARA PRUEBA DIAGNÓSTICA

DX: Dislipidemia

MENÚ

Domingo

Desayuno: hot cake, jugo y fruta

Plato fuerte

2 pz. De hot cake

2 cdtas. De miel de abeja

Guarnición

1 taza de papaya picada

3 cds de granola baja en grasa.

1 cdta de miel de abeja

Bebida

1 tz. De jugo de naranja natural

Colación

1 pz de pera

1 pz barra Stila varios sabores

Comida: filete de pescado y ensalada

Plato fuerte

80 g de pescado fileteado a la plancha

¼ tz arroz cocido

3 pz de tortillas de maíz

Ensalada

¼ tz de cebolla blanca rebanada

1 tz de nopal cocido

½ tz de champiñones cocidos rebanados

1 tz de lechuga picada

2 cdtas de aceite de oliva extra virgen

1 cdta de sal

Colación

1/2 tz de jícama picada

Cena: quesadillas de flor de calabaza

2 pz de tortillas de maíz

1 tz de flor de calabaza cocida

1 tz de té de manzanilla

Lunes

Desayuno: huevos revueltos y espinacas

Plato fuerte

6 cds. De huevo revuelto cocido

3 pz. De tortillas de maíz

Guarnición

1 tz de espinaca cocida

1/3 pz de aguacate hass

Bebida

Jugo de papaya

Colación:

1 pz plátano

6 pz de nuez tostada

Comida

Plato fuerte

2 tz. Pollo guisado con verduras

¼ tz arroz cocido

2 pz de tortillas de maíz

Colación

30 pz de cacahuate japonés

Cena

2 rebanadas de pan de 7 granos

2 cda de miel de maíz

1 tz de atole sin leche

Martes

Desayuno

- 1 tz Champiñones al ajillo
- 4 cds de guacamole
- 4 pz de tostadas de maíz horneadas

Ensalada

- ½ tz de tomate bola
- ¼ tz cebolla blanca
- Limón al gusto
- Sal al gusto

Colación

- ½ tz de arándano seco

Comida

- 2 tz de Verduras al vapor
- 1 pz de huevo cocido
- 4 pz de tortillas

Colación

- 1 pz de gelatina de agua preparada

Cena

- 1 tz de fruta picada

Miércoles

Desayuno: licuado

2 tz de leche descremada

1 pz plátano maduro

½ tz de fresas

40 g de avena en copos

Acompaña

1 rb de pan tostado

Colación

14 pz de nuez de la india con sal

Comida

1 tz de frijol promedio cocido

60 g de pollo sin piel a la plancha

¼ tz de salsa de chile

4 pz de tortillas

Colación

½ tz de zanahoria rallada cruda

Cena

1 tz de leche de soya

½ tz de hojuelas de maíz

Jueves

Desayuno

1 lata de atún en agua drenado
1/4 tz de cebolla picada
¼ tz de tomate bola
6 pz de tostadas de maíz horneadas

Bebida

1 tz de jugo de papaya natural

Colación

1 tz de manzana cocida

Comida

90 g de salmón a la plancha
½ tz de arroz cocido
2 pz de tortillas de maíz

ensalada

1 tz de pepino con cáscara rebanado
½ tz de nopal cocido
½ tz de rábano picado

Colación

3 pz de galletas de manzana

Cena

2 rb de pan tostado
¼ tz de mousse de chocolate
½ tz de fresas frescas
½ tz de ponche de frutas

Viernes

Desayuno

2 pz de wafle integral
2 cdas de miel de abeja
1 tz de fresas picadas
1 tz de café

Colación

2 pz de guayabas

Comida

1 tz de sopa de habas
35 g de filete de res a la plancha
1 pz de aguacate hass
4 pz de tortillas

Colación

1 tz de gajos de mandarina

Cena

2 pz de tortillas de harina
1 tz de champiñón cocido rebanado
½ tz de zanahoria cruda rallada

Sábado

Desayuno

1 rb de pan integral
1 cda. Mantequilla de maní
½ tz de fresas

1 rb de pan integral
1 huevo estrellado
¼ pz de aguacate hass

Bebida

1 tz de café

Colación

1 pz de gelatina light

Comida ensalada de atún

1 lata de Atún en agua
½ tz Lechuga
½ tz de Tomate
1 pz de aguacate hass
5 tostadas de maíz orneadas

Colación

1 pz barrita de granola sabor manzana

Cena

1 rb de pan integral
1 cda. Mantequilla de maní
½ pz de plátano

Domingo

Desayuno

- 1 tz de avena cocida
- 2 cda de mantequilla de maní
- ¼ tz de fresas picadas
- ¼ tz de mango picado

Colación

- 1 pz de manzana
- 1 cda de chocolate fundido sin azúcar
- 1 cda de coco rallado
- 3 pz de nuez picada
- 3 pz de almendras picadas

Comida

- 1 tz de pasta de tornillo cocida
- ¼ tz de ejotes
- 1/4 tz de coliflor picado
- ¼ tz chicharos
- 2 cda de aceite de oliva extra virgen
- Sal al gusto

Guarnición

- ½ tz de arroz cocido

Colación

- 1 tz de uvas verdes

Cena

- 1 rb de pan integral
- 2 cdas de guacamole

Lunes

Desayuno

Licudo

1 tz de leche de soya
¼ tz de amaranto tostado
1 pz de manzana verde

2 rb de pan tostado

Colación

1 pz de flan danette

Comida

1 tz de garbanzo cocido
1/2 tz de arroz integral
¼ pz de pimiento rojo
¼ pz de cebolla blanca
½ pz de aguacate
1 pz de tortilla de maíz

Colación

1 pz de galleta de manzana

Cena

1 pz de manzana
5 pz de nuez picadas
½ pz de yogurt natural bajo en grasa
½ cda de canela en polvo

Martes

Desayuno

- 1 lata de atún en agua
- 1 pz de tomate bola
- ½ pz de aguacate hass
- 5 pz de tostadas horneadas

Colación

- 1 tz de yogurt light de fruta

Comida

- 1 tz de sopa de espinacas
- ½ tz de arroz integral cocido

Ensalada

- ½ tz de lechuga
- 1 tz de pepino con cáscara
- ½ pz de aguacate hass
- 17 pz de tomate
- 2 cda de aceite de oliva extra virgen
- Sal al usto

Colación

- 4 pz de galleta salada

Cena

- 1 tz de arroz integral con verduras

Miércoles

Desayuno

2 tz Leche de soya

4 cda de Granola

Plátano

Fresas

1 rb de pan tostado

Colación

1 pz de pera

Comida

60 g de filete de res a la plancha

½ tz de garbanzo cocido

1 tz de espagueti con espinaca cocido

Ensalada

1 pz de tomate

¼ tz zanahoria rallada

¼ tz cebolla morada

Colación

15 pz de nuez entera

Cena

1 pz de gelatina light

Jueves

Desayuno: sándwich de salmón

2 rb de pan integral
70 g de salmón ahumado
¼ tz de lechuga
¼ tz de cebolla morada
½ pz de tomate
¼ pz de zanahoria

Colación

1 tz de zanahoria picada

Comida

1 tz de caldo de pollo desgrasado
½ pz de zanahoria
172 pz de chayote
½ tz de arroz cocido

Colación

½ tz de manzanas al horno

Cena

1 tz de atole
4 pz de galletas saladas

Viernes

Desayuno: Enfrijoladas

2 pz de tortillas de maíz

½ tz de frijoles refritos

2 rb de queso de soya

½ pz de aguacate

Colación

½ tz de duraznos con crema

Comida

1 tz de sopa de hongos con flor de calabaza

Ensalada de nopales

Colación

½ tz de durazno en almíbar

Cena

½ tz de arroz con leche

Sábado

Desayuno

- 1 tz de atole
- 2 rb de pan integral
- 2 cdtas de miel de abeja

Colación

- 1 tz de jícama

Comida

- 1 tz de frijoles cocidos
- 60 g de salmón cocido
- 1 pz de aguacate
- 1 tz de germen de alfalfa
- 1 pz de pepino con cáscara
- 2 cd de aceite de oliva extra virgen

Colación

- Galletas de arroz inflado

Cena

- 2 pz de repas con fresa

Domingo

Desayuno

2 pz de huevos revueltos

2 pz de pan tostado

1 pz de aguacate

Colación

2 rb de sandía

Comida

1 tz de alubias

Verduras al vapor

¼ taza de pimienta roja

½ tz de brócoli

½ tz de coliflor

½ tz de zanahoria

½ tz de chayote

2 cda de aceite

Colación

1 tz de melón

2 cda de granola

Cena

2 pz de tortillas de harina

60 g de queso Oaxaca light

¼ tz de salsa de tomate