



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LIC. EN MEDICINA HUMANA**

**SEGUNDO SEMESTRE  
SEGUNDO PARCIAL**

**EPIDEMIOLOGÍA**

**DOCENTE:**

**Dr. Manuel Eduardo López Gómez**

**ALUMNA:**

**Angélica Montserrat Mendoza Santos**

## 24 horas dieta:

### Los primeros 3 días

#### Alimentos consumidos:

##### Sábado (27 de marzo)

- **Desayuno:** **Porciones**

Huevos, leche, sandía                      2 huevos, 1 vaso de leche y 1/4 de sandía

- **Comida:**

Carne de res, limonada y ensalada    Medio pedazo de carne, 2 vasos de limonada y poca porción de ensalada

- **Cena:**

Hamburguesa, refresco                      1 hamburguesa mediana y 1 vaso y medio de refresco

- **Frecuencia**

Huevos normalmente es casi todos los días, se podría decir que 4 veces a la semana, leche igual y sandía 2 o 3 veces a la semana

Carne de res 2 veces a la semana, limonada es frecuente y ensalada de vez en cuando sólo para acompañar algo frito

Hamburguesa todos los sábados y refresco igual

##### DOMINGO (28 de marzo)

- **Desayuno** **Porciones**

Cereal con leche y plátano dentro                      1 plato de cereal y un plátano

- **Comida**

Pollo en caldo, refresco de sandía                      2 presas de pollo, 1 vaso de refresco

- **Cena**

Huevito con pollo, agua

2 huevitos y 2 vasos de agua

- **FRECUENCIA**

Cereal es de vez en cuando, 1 vez a la semana si tanto es

Pollo 1 o 2 veces a la semana y refresco de sandía es raro que se prepare en refresco y no es tan frecuente

Huevito como ya antes había mencionado si es algo frecuente que se consume en mi casa y se prepara de diferente manera, ya sea con pollo, tomate, cebolla, acelga, papas etc.

### LUNES (29 de marzo)

- **Desayuno**

**Porciones**

Papas con huevo y leche con avena con avena

3 huevos y 2 papas, 1 vaso de leche

- **Comida**

Calabacitas rellenas de pollo, queso manchego, coca cola 4 calabacitas y 1 vaso de coca cola

- **Cena**

Cereal con leche

1 plato de cereal con leche

- **FRECUENCIA**

El huevito es frecuente, las papas no tanto, 1 vez cada dos semanas, la leche si es algo frecuente

Calabacitas rellenas no es frecuente, a veces se prepara 1 vez al mes y coca cola de vez en cuando

Cereal con leche poco frecuente y lo consumo cuando no tengo mucha hambre o se me hizo tarde para cenar

### LISTADO DE CONSUMO DE ALIMENTOS FAMILIARES EN 1 SEMANA

- **LUNES (22 de marzo)**

Res

**Verduras**

**Refresco (coca cola)**

**Huevo**

**Papas**

**Leche**

- **MARTES (23 de marzo)**

**Camarón**

**Huevo**

**Pollo**

**Leche**

**Limón**

**Manzana**

- **MIÉRCOLES (24 de marzo)**

**Longaniza**

**Cereal**

**Leche**

**Avena**

**Plátano**

**Huevo**

**Coca cola**

- **JUEVES (25 de marzo)**

**Pollo**

**Pasas**

**Ciruela**

**Limón**

**Huevo**

**Chorizo**

**Tomate**

- **VIERNES** (26 de marzo)

**Costilla de res**

**Huevo**

**Leche**

**Plátano**

**Tomate verde**

**Cebolla**

**Cereal**

**Limón**