



**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