

**CATEDRÁTICO:**

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

**ALUMNA:**

Layla Carolina Morales Alfaro

**TEMA:**

“MENÚ”

**MATERIA:**

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

**3° “A”**

## ➔ MENÚ Y GUÍA DE ALIMENTACIÓN DE PACIENTE EMBARZADA.

		DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
Verduras		1		3		1
Frutas		2	2		1	
Cereales y Tubérculos	SG	1		1		
	CG		1			
Leguminosas				2		
Alimentos Origen Animal	MBAG					1
	MAG			1		
Leche	Descr.					1
	C/ az.		1			
Aceites y Grasas	SP	1		2		1
	CP	1				
Azucares	CG		1		1	

### **DESAYUNO: “Avena cocida con frutas y jugo de zanahoria”**

¼ de taza de jugo de zanahoria  
 1 taza de fresas rebanadas, ½ de taza de manzana al vapor  
 ¾ de avena cocida  
 1 ½ cucharada de coco rallado  
 4 cucharaditas de almendra picada

### **COLACIÓN: “Helado de vainilla acompañado de chocolate y frutas”**

2 piezas de mandarina, 1 taza de mango picado  
 1/3 pieza de barrita de fresa  
 ¾ taza de helado de vainilla  
 15 gr de chocolate sin azúcar

### **COMIDA: “Costillitas de cerdo acompañado de arroz con verduras y frijol con crema”**

1 taza de brócoli, ¼ de taza de betabel rallado  
 ¼ taza de arroz cocido  
 2/3 taza de frijol molido  
 51 gr. Costillitas de cerdo  
 ½ pieza de aguacate verde, 1 cucharada de crema

### **COLACIÓN: “Durazno acompañado de almendras”**

2 piezas de durazno amarillo  
 15 gr de almendras con chocolate

**CENA: “Vaso de leche acompañado de frutas”**

1/3 lata de atún en agua drenado con ½ cucharada de aderezo blue cheese

1 taza de leche Lala light

½ taza de jícama picada

## → MENÚ Y GUÍA DE ALIMENTACIÓN DE PACIENTE ADULTO MAYOR.

	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
Verduras	1		2	1	1
Frutas	2	1		1	
Cereales y Tubérculos	SG	1	2		2
Leguminosas			1		
Alimentos Origen Animal	AAG		1		
Leche	Descr.				1
	C/ az.	1			
Aceites y Grasas	SP	1		1	
	CP	1		1	
Azucares	CG			1	

### **DESAYUNO: “Paté de pollo acompañado de un jugo de verduras y frutas”**

½ taza de jugo de verduras  
2/3 pieza de mamey y 1 ½ cucharada de coco rallado  
8 cucharadas de paté de pollo

### **COLACIÓN: “Avena cocida con yogur y frutas”**

1 ½ taza de arándano fresco  
¾ taza de avena cocida  
1 pieza de yogur Lala Vive deslactosado

### **COMIDA: “Cordero con flor de calabaza acompañado de puré de papa, arroz y frijol”**

2 tazas de flor de calabaza cocida  
¼ de taza de arroz cocido, 1/3 taza de puré de papa  
1/3 taza de frijol molido  
50 gr de cordero

### **COLACIÓN: “Paté con jugo de zanahoria”**

1 cucharada de paté de ternera con ½ cucharada de aderezo de hierbas finas  
¼ taza de jugo de zanahoria  
½ taza de manzana cocida  
1/3 taza de gelatina

### **CENA: “ Atole vitaminado acompañado de zanahoria rallada”**

2/3 sobre de atole vitaminado con 1 taza de leche descremada  
½ taza de zanahoria rallada