



**Nombre del alumno: Jasson Yael López Ordoñez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Menús**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3ro**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 19 de  
noviembre del 2022.

### Menú para el caso clínico 1

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
V 4	1	1		1	1
F 4	2		2		
C y T 3,6	1	2			
		1	2	2	1
L 2				2	
A O A 1,2,1,2	1				
			2		
			1		
L 1,1,2,2	1	1			
		1			
AZU 1,1	1				
		1			2
			1		

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
V 4	½ taza de ejotes cocidos picados	1/2 taza de jícama picada		30 g de ibes frescos	110 g de morillas frescas
F 4	2 tazas de cerezas congeladas		1 taza de duraznos en almíbar		
C y T 3,6	¼ de taza de arroz cocido	1/3 de sobre de atole vitaminado			
		1 pieza de barrita de granola con choco chip	2 barras de zucaritas	8 piezas de choco chispas	1/3 de dona
L 2				1 taza de frijoles cocidos	
A O A 1,2,1,2	30 g de milanesa de pollo				
			4 rebanas de jamón de pavo		
			1 pieza de huevo cocido		

	45 g de espadilla de cerdo	25 g de queso añejo			
L 1,1,2,2	1 taza de leche lala light				
		1 taza de leche lactium MX			
			1 taza de leche entera	1 taza de yogurt	
					2 tazas de helado de yogurt
AZU 1,1		1/3 de taza de café capuchino helado			
			¼ de taza de mousse de chocolate		

## Menú para el caso clínico 2

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
V 4	1		1	1	1
F 4	2			2	
C y T 3,6	2		1		
L 2		2	2	2	2
A O A 1,2,1,2	1				
	1	1			
	1				
			2		
L 1,1,2,2	1				
		1			
			1	1	
AZU 1,1	1				1
					1

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
V 4	4 piezas de zanahoria miniatura cruda		2 piezas de nopal crudo	½ taza de espinaca cocida	4 piezas de habas verdes
F 4				2 piezas de manzana	
C y T 3,6	1 taza de cereal sin azúcar		1/3 taza de espagueti cocido		
				2 piezas de pan de ajo	
L 2			2/6 de frijol molido		
A O A 1,2,1,2	30 g de bistec de res				
	40 g de conejo de crianza	25 g de sirloin			
	1 pieza de huevo entero cocido				
			90 g de espinazo		
L 1,1,2,2	1 taza de leche semidescremada				

			11 taza de yogurt de soya		
AZU 1,1					