



**Universidad Del Sureste Medicina Humana  
Campus Comitán  
Licenciatura en medicina humana**

**Nombre del trabajo:  
Menu**

**Nombre del alumno:  
Carlos Omar Jacob Velázquez**

**Grado: 3  
Grupo: A**

**Materia: Nutrición**

**Docente:**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen**

## CASO 1

	D	C	C	C	C
V		1	1	1	1
F	2	1	1	1	1
C Y T		2	3	1	3
L	1		1		
AOA	1		1		
L		1			1
A Y G		2	4	2	
AZ	1			1	

### Desayuno **filete de cerdo con lenteja cocida**

Jugo de limón, lenteja cocida, filete de cerdo, jugo de frutas

### Colación **Brocolin**

Brócoli cocido, jugo de papaya, baguette, aderezo jalapeño

### Comida **Acelga cocida con arroz y lenteja**

Jugo de toronja natural, arroz cocido, lenteja cocida, conejo, aguacate hass, hojuelas de avena

### Colacion **espinaca cruda con aderezo**

Jugo de mandarina natural, barrita de avena, gelatina

### Cena **express**

Zanahoria miniatura cruda con spaghetti cocido, jugo de mango, leche lala semidescremada

Referencia

**Extraído de smae, sistema mexicano de alimentos equivalentes 4° edicion**