



UNIVERSIDAD DEL SURESTE LICENCIATURA  
EN MEDICINA HUMANA CAMPUS  
COMITAN DE DOMINGUEZ



**Menu´s casos 1 y 2**

**Cesar Enrique Utrilla Domínguez**

**Grupo: A**

**Grado: 3**

**Nutrición**

**Dr. Daniela Monserrat Méndez Guillen**

## Menú de caso 1

### Desayuno:

Acelga cruda 2 tazas, apio cocido, coliflor cocida, agua de coco, anona, caimito blanco o morado, chicozapote.

### Colación:

Arroz cocido, atole en sobre, baguette, bolillo, burbujas de maíz azucaradas, hot cake, palomitas.

### Comida:

Galleta de chocolate con relleno cremoso, fruitcake, pan dulce, orejas, tamal de carne, tostada tipo Jalisco, waffle con mantequilla.

### Colación:

Bistec de res, camaron seco, carne de jaiba, cecina, pechuga de pollo aumada, pargo.

### Cena:

Jamon de pavo, huevo cocido, queso parmesano rallado, yogur natural, helado napolitano.

Menú de caso 2:

Desayuno:

Kiwi, mamey, níspero, arroz integral cocido, avena con manzana y canela, fideo cocido, fruitcake.

Colación:

Nixtamal, palomitas fat free, pambazo, pan de caja, papilla de arroz.

Comida:

Pasta cocida, tortilla, barra de chocokrispi, wafle, hummus, cangrejo, cecina.

Colación:

Pastel de piña, papas fritas light, arenque marinado, queso amarillo, velveta, yoghr light, leche semidescremada, helado de vainilla bajo en calorías.

Cena:

Bonito filereado, pulpa de jaiba, machaca, gandul, tamal de elote, wafle miniatura, gansito.

## Bibliografías

Smae sistema mexicano de alimentos equivalentes 4ª. Edición,  
Pdfcoffee.com\_smae-4pdf-free.pdf