

Nombre de la alumna: Keyla Samayoa Pérez.

Nombre de la docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Menús.

Materia: Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3

Grupo: A

1. MENU PARA PACIENTE EMBARAZADA DE 32 AÑOS DE EDAD QUE PRESENTA UN PESO GESTACIONAL DE 72 KG Y UNA TALLA DE 158 CM.

			DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
Verduras		6	2	1	2	1	
Frutas		5	1	1	2	1	
Cereales y tubérculos	Sin grasa	2					2
	Con grasa	3	1	1		1	
Leguminosas		2	1		1		
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte grasa						
	Bajo aporte grasa						
	Moderado aporte grasa	1			1		
	Alto aporte de grasa						
L E C H E	Descremada	1					1
	Semidescremada						
	Entera						
	Con azúcar						
Aceites y grasas	Sin proteína	1					1
	Con proteína	5	1	2		2	
Azucres	Sin grasa	1	1				
	Con grasa						

Desayuno.

2 Verduras. 1 fruta. 1 cereal y tubérculo con grasa. 1 leguminosa. 1 aceite y grasa con proteína. 1 azúcar sin grasa.

- ½ taza de chayote cocido picado con ½ taza de ejotes cocidos picados, ½ taza de jugo de naranja natural 1 rebanada de pastel de fruta, ½ taza de chícharo germinado cocido. 6 piezas de almendras acarameladas. 2 cucharaditas de azúcar.

1 taza de ensalada de verduras 1 rebanada de pastel y jugo de naranja endulzado y almendras.

1 Colación.

1 verdura. 1 fruta. 1 cereal y tubérculo con grasa. 1 aceite y grasa con proteína. 1 azúcar sin grasa.

- ½ taza de brócoli cocido 1 taza de fresas rebanadas con 2 cucharadas de salsa de cáhuate, 2 piezas de galleta de avena con pasas, 1/3 de taza de jugo de frutas.

Comida.

2 verduras, 2 frutas, 1 leguminosa, 1 alimento de origen animal con moderado aporte de grasa.

- ½ taza de coliflor cocida ½ taza de brócoli cocido 1/3 taza de frijoles refritos con 1 huevo cocido

2 Colación.

1 verdura, 1 fruta, 1 cereal y tubérculos con grasa, 2 aceites y grasas con proteína.

- ½ taza de brócoli, 2 piezas de mandarinas, 4 piezas de galleta de avena, 6 piezas de nuez.

Cena.

2 cereales y tubérculos sin grasa, 1 leche descremada, 1 aceite y grasa sin proteína.

- ¼ taza de arroz cocido con 3 cucharadas de aderezo, 1 taza de leche descremada

2. MENU PARA ADULTO MAYOR DE 68 AÑOS DE EDAD QUE PRESENTA UN PESO DE 57 KG Y UNA TALLA DE 172 CM

			DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
Verduras		3	1	1		1	
Frutas		5	2	1	1	1	1
Cereales y tubérculos	Sin grasa	2	1				1
	Con grasa	2			2		
Leguminosas		2	1				1
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte grasa						
	Bajo aporte grasa						
	Moderado aporte grasa						
	Alto aporte de grasa	1			1		
L E C H E	Descremada	1	1				
	Semidescremada						
	Entera						
	Con azúcar						
Aceites y grasas	Sin proteína						
	Con proteína	5	2	1	2		1
Azucares	Sin grasa	1				1	
	Con grasa						

Desayuno.

1 verdura, 2 frutas, 1 cereal y tubérculo sin grasa, 1 leguminosa, 1 leche descremada, 2 aceites y grasas con proteínas.

- ½ taza de calabacitas cocida 1 pieza de manzana ¼ de taza de arroz cocido con 15 g de chorizo 1/3 taza de frijoles refritos 1 taza de leche descremada

1 Colación.

1 verdura, 1 fruta, 1 aceite y grasa con proteína.

- 1 taza de coliflor cocido con 1 pieza de tocino vegetariano, 1 taza de fruta picada

Comida.

1 fruta, 2 cereales y tubérculos con grasa, 1 alimento de origen animal con alto aporte grasa, 2 aceites y grasa con proteína.

- 1 huevo estrellado con 2 rebanadas de tocino vegetariano, 1 taza de fresas rebanadas 1 cupcake de chocolate.

2 Colación.

1 fruta, 1 verdura, 1 azúcar sin grasa.

- 1 taza de flor de calabaza cocida, ½ Jugo de naranja natural, 1/3 taza de gelatina

Cena.

1 fruta 1 cereal y tubérculo sin grasa, 1 leguminosa, 1 aceite y grasa con proteína.

¼ taza de arroz cocido con 15 gramos de chorizo vegetariano, ½ taza de manzana picada