



universidad del sureste

campus Comitán

Licenciatura en medicina humana



Menú

Nombre del alumno:

Limberg Emanuel Altuzar López

Grado: 3

Grupo: A

Materia: Nutrición

Nombre del docente:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de noviembre de 2022.

Caso 1

Desayuno:

Coctel de fruta con melón (1tza) y papaya (1tza), acompañada de granola (3 cucharadas), con 1 vaso de extracto de zanahoria.

Colación 1:

1 taza de yogurt con granola y ½ plátano

Comida:

Bistec en salsa roja (1 plato) acompañado con frijol (2/3 tza) con 2 tortillas

Colación 2:

1 manzana

Cena:

Zanahoria rayada cruda (1/2 tza) con 13 piezas de cacahuates

BIBLIOGRAFIA:

1. Smae, Sistema mexicano de alimentos equivalente 4ta edición