



**Universidad Del Sureste**

**Campus Comitán**

**Licenciatura en Medicina Humana**



**Tema:**

**Menú de casos clínicos**

**Alumna:**

**Anzueto Aguilar Mónica Monserrat.**

**Grupo: A**

**Grado:3°**

**Materia:**

**“Nutrición”**

**Docente:**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén.**

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



# Menú para la persona embarazada



Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
<p><b>Tostadas de nopales con crema acompañado de jugo de naranja.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> 3 piezas de tostadas, 2 cdas. De crema ácida, 1 cda. De queso crema, 1 taza de nopales cocidos picados y 1 taza de jugo de naranja.</p> <p><b>Preparación:</b> Mezclar los nopales cocidos con la crema y el queso, y colocar sobre las tostadas.</p>	<p><b>Frutas con yogurt y avena, con una golosina.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> 1 pieza de manzana roja, 1 taza de uvas verdes, ½ de taza de avena. 4 piezas de gomitas.</p> <p><b>Preparación:</b> Hacer en cubos la manzana, mezclar con las uvas, el yogurt y la avena.</p>	<p><b>Bistec de res con ensalada de acelgas, con acompañamientos.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> 2 tazas de acelgas crudas, ½ de taza de pimientos cocidos, ¼ de taza de arroz, ½ de taza de elotes (pueden ser enlatados), 1/3 de taza de frijoles molidos, bistec de res (30 gr. Aprox).</p> <p><b>Preparación:</b> Picar las acelgas y combinarlas con los pimientos, acompañado con arroz con elotes y frijoles molidos, hacer el bistec de res a la plancha.</p>	<p><b>Duraznos en almibar y pan tostado.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> ½ de taza de duraznos en almibar, 1 pieza de pan tostado con ½ cda. De mermelada de fresa.</p>	<p><b>Leche con granola y zanahoria.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> 1 taza de leche, 3 cdas. De granola con fruta seca. ½ de taza de zanahoria cruda.</p> <p><b>Preparación:</b> Mezclar la granola con la leche.</p>



# Menú para el adulto mayor



Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
<p><b>Guiso de calabaza, acompañado con frijoles molidos, y fruta.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> 1 pieza de tomate, ½ de taza de calabacitas cocidas y picadas, ½ de taza de frijoles molidos, 1 taza de leche, 1 pieza de kiwi, 1 taza de fresas rebanadas.</p> <p><b>Preparación:</b> Preparar las calabacitas cocidas con el tomate (estilo mexicano) para acompañar con los frijoles molidos. Las frutas comerlas juntas.</p>	<p><b>Croissant con mantequilla y aguacate.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> 1 pieza de croissant, 1 cda. De mantequilla con sal y 1/3 de pieza de aguacate hass.</p> <p><b>Preparación:</b> Cortar el croissant de forma horizontal, retirar la mantequilla a ambos lados y colocar el aguacate encima.</p>	<p><b>Espagueti con verduras y tocino.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> ½ de taza de espagueti, 1 rebanada de tocino, 1/3 de aguacate hass, 1 cda. De queso, ½ de taza de brocoli, ½ de taza de champiñones rebanados, 1/3 de taza de chicharos.</p> <p><b>Preparación:</b> Preparar el espagueti junto con las verduras y los champiñones, una vez listo poner el tocino en trozos y el aguacate y colocar el queso encima para que se gratine.</p>	<p><b>Gelatina y fruta.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> ½ de taza de gelatina de cualquier sabor y 2 piezas de durazno.</p>	<p><b>Cereal con leche.</b></p> <p><b>Ingredientes:</b> 1 taza de leche y ¼ de cereal integral.</p> <p><b>Preparación:</b> Mezclar ambos ingredientes.</p>

