

Tema: Menús

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: “A”

Nombre de alumno: Fátima del Rocío Salazar Gómez.

Nombre del profesor: L.N. Daniela Monserrat Méndez.

CASO CLÍNICO 1

Paciente embarazada de 25 años de edad que presenta un peso gestacional de 75 kg y una talla de 140 cm. La paciente refiere que ha tenido muchos antojos durante el primer trimestre, así mismo menciona que ha tenido problemas de retención de líquidos. La paciente se encuentre culminando el segundo trimestre por lo que se refiere a consulta externa para que el médico le de sus recomendaciones nutricionales.

1.- Guía de Alimentación Complementaria						
		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras		2	1	2	1	1
Frutas			2		2	2
Cereales y Tubérculos	S.G.		1	1	1	
	C.G	1		2		
Leguminosas			1		1	
Alimentos de origen animal	M.B.A.G.					
	B.A.G.					
	M.A.G.					1
	A.A.G.					
Leche	Descr.					
	Semidescr.					
	Entera					
	C/Azucar					
Aceites y grasas	S/Prot.	1				
	C/Prot.	2		2	1	
Azucares	S.G.					1
	C.G.					

2.- Menú

		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras		Jugo de zanahoria ¼ taza. Calabacita de Castilla cocida ½ taza.	Zahatoria rallada cruda ½ taza.	Jugo de tomate ½ taza. Chiles secos 10gr.	Betabel crudo rallado ¼ taza.	Haba verde 4 piezas.
Frutas			Agua de coco 1 ½ taza. Fruta picada 1 taza.		Jugo de naranja natural ½ taza. Uva 18 piezas.	Jugo de toronja natural ½ taza. Manzana roja 1 pieza.
Cereales y Tubérculos	S.G.		Elote amarillo enlatado ½ taza.	Arroz cocido ¼ taza.	Palomitas 2 ½ tazas.	
	C.G.	Tostada 1 ½ pieza.		Macarron con queso ¼ taza.		
Leguminosas			Soya cocida ⅓ taza.			
Alimentos de origen animal	M.B.A.G.					
	B.A.G.					
	M.A.G.					Salchicha de pavo 1 pieza.
	A.A.G.					
Leche	Descr.					
	Semidescr.					
	Entera					
	C/Azucar					
Aceites y grasas	S/Prot.	Aderezo con queso y ajo ½ cucharada.		Chorizo de pollo 35gr.		
	C/Prot.	Chorizo 15gr. Selección de botana mexicana 1 cucharada.		Chorizo de pollo 35gr. Salsa de cacahuete 2 cucharaditas.	Kkwatte Sabritas japoneses 15gr	
Azucares	S.G.					Salsa catsup 2 cucharadas.
	C.G.					

Caso Clínico 2

Adulto mayo de 68 años de edad que presenta un peso de 57 kg y una talla de 172 cm, no presenta ningún proceso patológico de gravedad más que diabetes con una glicemia de 250 mg/dl y presenta edentulismo.

12.- Guia de Alimentación Complementaria						
		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras		2	1	2	1	
Frutas		1	1	1	1	1
Cereales y Tubérculos	S.G.		1		1	
	C.G	1		1		
Leguminosas		1				1
Alimentos de origen animal	M.B.A.G.					
	B.A.G.					
	M.A.G.		1		1	
	A.A.G.			1		1
Leche	Descr.					
	Semidescr.					
	Entera					
	C/Azucar					
Aceites y grasas	S/Prot.	1				
	C/Prot.					
Azucares	S.G.					
	C.G.					1

2.- Menú						
		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras		Ejotes cocidos picados ½ taza. Chiles secos 10gr.	Zahatoria rallada cruda ½ taza.	Flor de calabaza cocida 1 taza. Verdura congelada cocida sin sal ½ taza.	Betabel crudo rallado ¼ taza.	
Frutas		Jugo de limon ¾ de taza	Agua de coco 1 ½ taza.	Jugo de mango ½ taza.	Jugo de naranja natural ½ taza. Uva 18 piezas.	Jugo de toronja natural ½ taza.
Cereales y Tubérculos	S.G.		Elote amarillo enlatado ½ taza.	Arroz cocido ¼ taza.	Palomitas 2 ½ tazas.	
	C.G	Tostada 1 ½ pieza.				
Leguminosas		Soya cocida ⅓ taza.				Garbanzo cocido ½ taza.
Alimentos de origen animal	M.B.A.G.					
	B.A.G.					
	M.A.G.		Huevo cocido 1 pieza.		Queso mozzarella semidescremado 30gr.	
	A.A.G.			Costilla de res 40gr.		Huevo frito 1 pieza.
Leche	Descr.					
	Semidescr.					
	Entera					
	C/Azucar					
Aceites y grasas	S/Prot.					
	C/Prot.					
Azúcares	S.G.					Salsa de cebollin 25gr.
	C.G.					