

Universidad del sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana

“Menú”

Esthephany Michelle Rodríguez López

Grupo: “B”

Grado: Tercer semestre

Materia: Nutrición

DISTRIBUCIÒN

		DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
VERDURAS		2	1	3		
FRUTAS		1	2		1	1
CYT	SG CG	1	2		2	
LEG				1		
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	MBAG BAG MAG AAG	1		1		
LECHE	SEMI DESCR ENT AZUC					1
AZUCAR	SG CG	1		1		

DESAYUNO: Huevos con ejotes, acompañado de una salsa y un vaso de avena con fresa.

- Huevo revuelto cocido, 3 cucharadas.
- Ejotes cocidos picados, ½ taza.
 - Salsa de chile, ½ taza.
 - Avena integral, 1/3 taza.
 - Fresa rebanada, 1 taza.
- Azúcar blanca, 2 cucharadita.

COLACION: Hot cake con plátano y un jugo de zanahoria.

- Hot cake, ½ pieza.
- Plátano, ½ pieza.
- Jugo de zanahoria, ¼ de taza.

COMIDA: Filete de salmón, acompañado de frijol y brócoli. Con un jugo de tomate

- Filete de salmón, 30 gramos.
- Frijol refrito, 1/3 de taza.
- Brócoli cocido, ½ taza.
- Jugo de tomate, ½ taza.
- Calabacita redonda, 1 pieza.

COLACION: quinoa con blueberries.

- Quínoa, 40 gramos.
- Blueberries, ¾.

CENA: Licuado de fresas.

- Fresa congelada con azúcar, ¼ taza.
- Leche semidescremada 1 taza.

PACIENTE 1



DESAYUNO

Huevos con ejotes, acompañado de una salsa y un vaso de avena con fresa



COLACIÓN

Hot cake con plátano y un jugo de zanahoria



PACIENTE 1



COMIDA

Filete de salm3n, acompa1ado de frijol y br3colis. Con un jugo de tomate



COLACI3N

Quinoa con blueberries.



PACIENTE 1



CENA

Licuada de fresas



DISTRIBUCIÓN

		DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
VERDURAS		2		3		
FRUTAS		1	2		2	1
CYT	SG CG	1	1	2	1	
LEG						
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	MBAG BAG MAG AAG			2 1		
LECHE	SEMI DESCR ENT AZUC	1				1
AZUCAR	SG CG		1			1

DESAYUNO: Sopa de coditos con verduras, con un licuado de melón.

- Pasta de codito, ½ taza.
- Zanahoria picada cruda, ½ taza.
 - Brocoli cocido, ½ taza.
 - Melón, 1/3pieza.
- Leche semidescremada, 1 taza.

COLACION: Bowl de frutas con miel y amaranto.

- Amaranto tostado, ¼ taza.
- Fresa rebanadas, 1 taza.
- Manzana amarilla, 1 pieza.
- Miel de abeja, 2cucharadas

COMIDA: Filete de pescado con verduras a la crema.

- Filete de pescado, 40gr.
- Queso cottage, 3 cucharadas.
 - Queso fresco, 40 gr.
 - Arroz cocido, ¼ taza.
- Tostada de nopal horneada, 2 piezas.
 - Brócoli cocido, ½ taza.
- Calabacita redonda cruda, 1 pieza.
 - Elotitos de cambray, 8 piezas.

COLACION: Jugo de papaya con una barra de avena con uvas.

- Jugo de papaya
- Uva, 18 piezas.
- Barra de avena, ½ pieza.

CENA: Taza de leche con grosella y miel.

- Leche semidescremada 1 taza.
 - Grosellas, 1 taza.
- Miel de abeja, 2 cucharaditas.

Menú

paciente 2

DESAYUNO

Sopa de coditos con verduras,
con un licuado de melón.



COLACION

Bowl de frutas con
miel y amaranto.



Menú

paciente 2

COMIDA

Filete de pescado con verduras a la crema.



COLACION

Jugo de papaya con una barra de avena con uvas.



Menú

paciente 2

CENA

Taza de leche con grosella y miel.



Referencias

Pérez Lizaur A B, Marván Laborde L. Palacios B. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4ta. Ed. Fomento de Nutrición y Salud, A.C. México.