

Universidad del sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Menú del PX de 25 años de edad/ y PX de 68 años de edad

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Antonia Berenice Vázquez Santiz

Grupo: “B”

Grado: Tercer Semestre

Materia: Nutrición

Nombre del Docente: Méndez Guillen Daniela Monserrat

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de noviembre del 2022

PX: EMBARAZDA DE 25 AÑOS DE EDAD

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	PORCIONES
Lácteos.	Leche, Queso, yogurt	2 Tazas de leche+ 1 vaso de yogurt natural+ 1 tajada de queso.
Carnes, Vísceras, Huevo, Leguminosas.	Pescado, pavita, pollo, alpaca, hígado, res, cuy, sangrecita, menestras, huevo.	1 ½ porciones regulares o 1 taza de menestras cocidas +1/2 porciones de cualquier tipo de carne.
Cereales Y tubérculos.	Pan, arroz, avena, quinua, fideos, galletas, maíz, papa, camote, yuca, plátano verde (maduro)	2 u de pan + 2 tazas de arroz o 1 plato de fideos cocidos + cereal o harina para sopas y postres + 2 u grandes de papa o camote o yuca.
Verduras Y Frutas.	Zanahoria, zapallo, vainitas, tomate, lechuga, espinaca, otros. Mandarina, naranja, uvas, plátano, melón, papaya, piña, fresas higos.	1 plátano de verduras crudas + 1 taza de verduras cocidas 3 u medianas de frutas variadas, o jugos.
Aceite Y Azúcar	Azúcar, miel, jaleas, mermeladas, aceite, margarinas.	Cantidad moderada.

CERO A SEIS MESES.	Exclusivamente leche materna, al menos ocho veces en el día y otro tanto similar en las noches.
SEIS A SIETE MESES.	Dos a tres cucharadas de purés de arroz, y paulatinamente agregan otros cereales como Maíz o avena. Puede ya iniciar la administración de yema de huevo. Si existen antecedentes de alergias en la familia, retrasar el inicio del huevo hasta que cumpla un año de edad.
SIETE A OCHO MESE	Introduce purés de verduras, como habichuelas, zanahorias, ahuyamas, o espinacas, dos a cuatro cucharadas. Introduce puré de carnes como pollo, pescado o vísceras, como el hígado.
OCHO A NUEVE MESES.	Continúa con los alimentos introducidos y les mejora la consistencia e incrementa la cantidad. Serán tres raciones diarias, pero continúa con la lactancia materna. Se introduce la papa, la yuca y el ñame, en trocitos muy pequeños.
NUEVE A 10 MESES.	Se introduce los granos, como el frijol, las lentejas y los garbanzos. Se le inicia el suministro del huevo completo.
10 A 11 MESES.	Come en su plato propio, en cantidades apropiadas, la misma comida que se le da el resto de la familia, pero preferiblemente en las cantidades apropiadas. A los niños menores de un año no se les debe dar miel. Ofrecer tres comidas diarias y dos refrigerios entre horas.
UNO A DOS AÑOS	Come los mismos alimentos de las personas adultas, en las cantidades proporcionadas, hasta llegar a consumir la mitad de lo que consume la persona adulta.
DOS A CUATRO AÑOS	Incrementa paulatinamente hasta comer la misma cantidad de lo que consume la persona adulta.

**ADULTO MAYOR DE 68 AÑOS DE
EDAD**

LU MAR MIE JUE VIE SAB DOM

DESAYUNO	Leche semidesnatada Pan integral con jamón cocido/aceite De oliva + 1 pera	Yogurt natural kiwi copos de maíz.	Gachas de avena 1 plátano.	Zumo natural pan integral con membrillo y queso fresco.	Leche semidesnatada tortitas de avena con mermelada 1 mandarina.	Yogurt natural con kiwi copos de maíz	Gachas de avena arándanos.
MEDIA MAÑANA	1 manzana 1 infusión	1 comporta de pera 1 infusión	1 zumo de naranja 1 infusión	1 manzana 1 infusión	1 comporta de pera 1 infusión	1 zumo de naranja 1 infusión	1 manzana 1 infusión
ALMUERZO	Potaje de lentejas y calabaza tortilla francesa de espinacas yogurt	Bacalao guisado verduras y papas al horno flan	Pechuga de pollo asada arroz blanco ensalada de tomate y queso fresco natilla	Guisantes estofados con huevo duro y papas yogur	Crema de calabaza y zanahoria croquetas de atún papas panaderas flan	Paella con verduras Natilla.	Salmon de vapor con eneldo puré de papa parrillada de verduras yogurt
MERIENDA	Galleta caseras Infusión	Bizcocho casero Leche semidesnatada	Tortitas de maíz Humus de garbanzo infusión	Galletas caseras infusión	Bizcocho casero Leche semidesnatada	Tortitas de maíz humus de garbanzo infusión	Galletas caseras Infusión.
CENA.	Sopa de pollo Queso asado con mermelada de pimiento	Caldo de verduras tortilla de papas y cebolla	Pescado guisado Papa guisada Tomate aliñado.	Puré de verduras albóndigas con arroz	Sopa de pescado huevos al plato.	Pescado al horno Verduras.	Caldo de verduras Ensalada de pasta.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Morales Anaya, R. Desarrollo y pobreza en Bolivia. UNICEF. Bolivia 1984. pp. 91 a 98.
2. Encuesta Nacional de Demografía y Salud ENDSA 2003. Instituto Nacional de Estadística Bolivia. 2004.
3. Sistema Regional de datos básicos en salud - Perfil de país. Resumen del análisis de situación y tendencias de salud - Bolivia - noviembre de 2004, La Paz- Bolivia.
4. Ministerio de Salud y Deportes. Análisis de la situación de Salud. 2004.
5. Akre J. Alimen