



**Universidad del sureste**  
**Campus Comitán**  
**Licenciatura en Medicina Humana**

**Tema: Menús de los casos clínicos**

**Nombre del alumno: Carlos Rodrigo  
Velasco Vázquez**

**Grupo "B"**

**Grado: Tercer semestre**

**Materia: Nutrición**

**Nombre del Docente: Daniela  
Montserrat Méndez Guillen**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre de 2022



# Caso clínico 1

Adulto mayor 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.

## Distribución de alimentos por comida

Categoría	Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
<b>Verduras</b>	2		2		1
<b>Frutas</b>	1	2		2	
<b>Cereales sin Grasa</b>	1		1		
<b>Cereales con Grasa</b>	1	1	1		
<b>AOA Muy Bajo Aporte de Grasa</b>			1		
<b>AOA Bajo Aporte de Grasa</b>					1
<b>Leche con Azúcar</b>	1				
<b>Aceites con Proteína</b>			2		3

## Menú

### Desayuno

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Calabaza cocida</b>				
	Calabaza de Castilla cocida	1/2	taza	110
	Jitomate	60	g	60
	Cebollita de cambray sin raíz	1 1/5	pieza	30
	Cilantro picado crudo	1/5	taza	12
	Tortilla	1	pieza	30
<b>Postre</b>				
	Mango picado	1	taza	165
	Barritas de fresa	1/3	pieza	21
	Helado de yogur	1	taza	158

## Colación 1

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Fruta picada</b>				
	Mango picado	1	taza	165
	Sandía picada	1	taza	160
<b>Chuchería</b>				
	Pay de queso	1	rebanada	35

## Comida

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Caldo de setas</b>				
	Setas cocidas	1/2	taza	78
	Jitomate	60	g	60
	Cebollita de cambray sin raíz	1 1/2	pieza	37.5
<b>Arroz cocido</b>				
	Arroz cocido	1/4	taza	47
	Tocino vegetariano	2	rebanada	20
	Milanesa de pollo	30	g	30
<b>Postre</b>				
	Tamal de carne	1/5	pieza	40
	Salsa de cacahuate	2	cucharadita	11

## Colación 2

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Fruta picada</b>				
	Sandía picada	1	taza	160
	Manzana picada	1/2	taza	75

## Cena

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Rollitos de tocino</b>				
	Tocino vegetariano	4	rebanada	40
	Espárragos crudos	3	pieza	45
	Molida de res	30	g	30
	Flor de calabaza cocida	1/2	taza	67
	Salsa de cacahuate	2	cucharadita	11

(Pérez Lizaur A B & B.)



## Caso clínico 2

Paciente embarazada de 32 años que presenta un peso gestacional de 72 kg y una talla de 158 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 encuentra culminando el segundo trimestre por lo que se refiere a consulta externa para que el médico le de sus recomendaciones nutricionales.

### Distribución de alimentos por comida

Categoría	Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Verduras	1		2		1
Frutas	1	2		2	
Cereales sin Grasa	1				
Cereales con Grasa	1		1		1
Leguminosas	1				1
AOA Muy Bajo Aporte de Grasa			1		
AOA Bajo Aporte de Grasa	1				
AOA Moderado Aporte de Grasa	1		1		
Leche con Azúcar	1				
Aceites sin Proteína	1		1		1
Azúcar sin Grasa		1			
Azúcar con Grasa				1	

## Menú

### Desayuno

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Sopa con huevito</b>				
	Huevo cocido	1	pieza	50
	Pasta cruda para sopa	20	g	20
	Chayote crudo	1/2	pieza	102
<b>Tostada con frijol</b>				
	Tostada	1 1/2	pieza	18
	Frijol molido	1/3	taza	73
	Queso cheddar bajo en grasa	30	g	30
	Crema	1	cucharada	15
<b>Postre de frutas</b>				
	Sandía picada	1	taza	160
	Helado de yogur	1	taza	158

## Colación 1

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Frutas</b>				
	Gajos de mandarina	1	taza	105
	Mango picado	1	taza	165
	Caramelo salvavidas	4	pieza	10

## Comida

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Carne de res con pimiento</b>				
	Pimiento rojo crudo chico	1/2	pieza	37.5
	Pimiento amarillo crudo chico	1/2	pieza	37.5
	Jitomatillo (miltomate)	35	g	35
	Cebollita de cambray sin raíz	1 1/2	pieza	37.5
	Milanesa de res	30	g	30
	Queso parmesano	3 1/2	cucharada	18
<b>Postre</b>				
	Cuernito de queso	1/2	pieza mediana	29
	Aderezo con queso y ajo	1/2	cucharada	8

## Colación 2

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Coctelito de frutas</b>				
	Kiwi	1 1/2	pieza	132
	Fresa entera	4 1/4	pieza med	51
	Durazno amarillo	1 1/2	pieza	130.5
	Mazapán	3/4	pieza	19

## Cena

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
<b>Tostadas de frijol con nopalitos</b>				
	Nopal cocido	1	taza	149
	Frijol molido	1/3	taza	73
	Tostada	1 1/2	pieza	18
	Salsa Alfredo	1	cucharada	14

(Pérez Lizaur A B & B.)

## Bibliografía

Pérez Lizaur A B, M. L., & B., P. (s.f.). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, A.C. México.