



Universidad del Sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: menú

**Nombre del alumno: Alinne Perez
Velasco**

Grupo: "B"

Grado: Tercer Semestre

Materia: Nutrición

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

Paciente embarazada

		Desayuno	Colacion	Comida	Colacion	Cena
V		2		1		1
F		1	1		1	
CyT	SG	1.5	1	2	1	1
	CG			1		
L		1		.5		
AoA	MBAG					
	BAG					
	MAG	1		1		1
	AAG					
L	Semi					
	Des		1		1	
	Ente					
	Azu					
AyG	SP	1	1	2	1	1
	CP					
AZU	SG		1		1	
	CG					

Desayuno

Champiñon cocido rebanado ½ taza

Fresa rebanada 1 taza

Avena integral con pasitas, instantanea preparada ½ sobre

Frijoles refritos, caseros o enlatados 1/3 taza

Huevo batido o revuelto cocido 3 cucharadas

Aguacate hass 1/3 pieza

Colacion

Papaya picada 1 taza

Cereal de trigo sabor frutas ½ taza

Yoghur light de fruta

Coco entero 25g

Café capuchino helado 1/3 taza

Comida

Chile poblano ½ pieza

Espagueti cocido 1/3 taza

Tortilla 1 pieza

Pay de queso 1 rebanada

Carne molida extra magna salteada 30g

Frijoles refritos, caseros o enlatados

Crema 1 cucharada

Aguacate hass 1/3 pieza

Colacion

Durazno en almibar ½ taza

Avena cocida ¾ taza

Yoghur lala light bebible

Coquito 8g

Gelatina 1/3 taza

Cena

Nopal cocido 1 taza

Galleta dulce 2 piezas

Huevo entero cocido 1 pieza

Guacamole 2 cucharadas

Adulto mayor

		Desayuno	Colacion	Comida	Colacion	Cena
V		2		1		1
F			1		1	
CyT	SG	1.5	1	2	1	1
	CG			1		
L		.5				
AoA	MBAG					
	BAG	1		1		1
	MAG					
	AAG					
L	Semi	1				
	Des					
	Ente					
	Azu					
AyG	SP	1	1	2	1	1
	CP					
AZU	SG					
	CG		1		1	

Desayuno

Calabacita alargada cruda 1 pieza

Fideo cocido ½ taza

Tortilla 1 pieza

Frijol promedio cocidos ½ taza

Pechuga de pavo con piel 35g

Leche lala extracalcio semideslactosada 1 taza

Guacamole 2 cucharadas

Colacion

Platano macho ¼ pieza

Hot cake ¾ pieza

Crema 1 cucharada

Crema en polvo para café 9 cucharaditas

Comida

Chayote cocido picado ½ taza

Espagueti cocido 1/3 taza

Tortilla 1 pieza

Tamal de elote 1/5 pieza

Molida de res 30g

Crema 1 cucharada

Aguacate hass 1/3 pieza

Colacion

Platano macho ¼ pieza

Avena instantanea preparada 1/3 taza

Crema 1 cucharada

Flan casero 1/5 pieza

Cena

Ejotes cocidos picados ½ taza

Maizena 2 cucharadas

Atun blanco en aceite 30g

Aceite de oliva 1 cucharada.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

SMAE Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes 4° edicion