

Universidad del sureste

Campus Comitán

Licenciatura en Medicina Humana

**Nombre del alumno: García Aguilar Paola
Montserrat**

Grupo: "B"

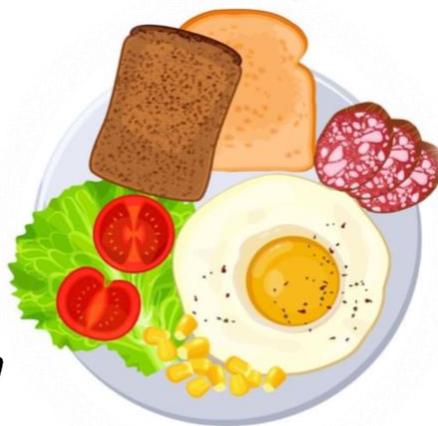
Grado: Tercer semestre

Materia: Nutrición

Nombre del profesor:

Méndez Guillen Daniela Monserrat

Menú



Nutricional

Caso 1

Distribución

	Equivalentes	Desayuno	Colación	Comida	C2	Cena
Verduras	4	2		2		
Fruta	3	1	1		1	
Cereales SG	6.5	2		2		2.5
Cereales CG	1.5		1.5			
Leguminosas	0.5					.5
AOA MBAG						
AOA BAG						
AOA MAG	3	1		1		1
AOA AAG						
Leche Des	2	1				1
Leche semi						
Leche entera						
Leche C/A						
Aceites S/p	6	2		2		2
Aceites CP						
Azúcar SG	2		1		1	
Azúcar CG						



Desayuno: Huevo Con Verduras, Acompañado de Yogurt Con Blueberries y 1 Taza de café sin azúcar o té verde

1/2 Taza chayote cocido

1/2 Taza zanahoria picada cruda

2 Tortillas de Maíz

1 huevo cocido blanco

2/3 Aguacates Hass

3/4 taza yogurth Light

3/4 Taza de blueberries

Colación 1

1 Taza de fresas

1/3 Gelatina

1 Barrita de granola

Comida (Fajitas de carne deshebrada y verduras)

1 Taza de nopal cocido

1/2 Taza Zanahoria Cocida

1/2 Taza arroz al vapor

30g de Carne deshebrada

2/3 Aguacate Hass



Colación 2

1 Y ½ pieza de kiwi

1/3 Taza Gelatina

Cena (Sandwich de carne deshebrada) acompañado de un té sin azúcar (opcional)

2 piezas de pan ajo

2/3 de Aguacate hass

30g de Carne deshebrada

¼ de frijoles enlatados

1 Taza de Leche



Caso clínico 2

Distribución

	Equivalentes	Desayuno	Colación	Comida	C2	Cenq
Verduras	4	2		2		
Fruta	2		1		1	
Cereales SG	6.5	2			2	2.5
Cereales CG	1		1			
Leguminosas	0.5					.5
AOA MBAG						
AOA BAG	3	1		1		1
AOA MAG						
AOA AAG						
Leche Des						
Leche semi	1				1	
Leche entera						
Leche C/A						
Aceites S/p	6	2		2		2
Aceites CP						
Azúcar SG	2		1		1	
Azúcar CG						



Desayuno

Verduras con queso panela

1 Taza de coliflor

1/2 Taza de chayote cocido y picado

40gr de queso panela finamente picado

2/3 Aguacate Hass

1 Taza de café sin azúcar o té (opcional)

Colación

1/2 pieza de banana

3 cucharadas de granola

1/3 Gelatina

Comida (picadillo de Res)

1/2 Taza de calabacita Cocida

1/2 Chayote cocido

3ogr Carne molida de res

Colación 2 (Avena con Leche y granola) Overnight Oats

1/3 Taza avena manzana canela

3 cucharadas granola

1 Taza de Leche fácil digestión

Cena (Avo toast de Queso panela)

1 pieza pan ajo

30 gr Queso panela

2/3 Aguacate hass

1/4 de Frijoles enlatados

1 galleta de Avena]

1 Taza de café o té (opcional)

Recomendaciones

Machacar las verduras, para facilitar la deglución

En caso de no poder deglutir la dieta, licuar los alimentos



Bibliografía.

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