



Universidad del Sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana

Menú

Hernández Aguilar Irma Natalia
3ro "B"

Nutrición

Lic. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Comitán de Domínguez, Chiapas a 19 de noviembre del 2022.

menú

Paciente embarazada.

ALIMENTO	GRUPO	DESAYUNO	COLACIÓN 1	COMIDA	COLACIÓN 2	CENA
V	(5)		1	1	1	1
F	(3)	2				1
CyT	SG (3)	1	1			1
	CG (1.5)			1	1/2	
L	(0.5)			1/2		
AOA	MBAG					
	BAG					
	MAG (4)	1		2		1
	AAG					
L	SEMI (2)	1				1
	DESC					
	ENT					
	AZU					
AYG	SP (6)	2		3		1
	CP					
AZU	SG (2)		1		1	
	CG					

DESAYUNO

ENSALADA DE FRUTAS:

- 1/2 Taza de fresa rebanada
- 1/2 manzana roja
- 1/2 taza papaya picada
- 1/2 taza de pera picada
- 1/4 taza de amaranto tostado

- 55 gr de queso ricotta semidescremado
- 1 ½ cucharadas de coco rallado
- ½ aderezo de miel

LICUADO DE AVENA

- 1 taza leche semidescremada
- ¼ de avena integral

COLACIÓN 1

ESPINACAS CON ADEREZO

- 2 tazas espinaca cruda picada
 - ⅓ taza de aderezo para ensalada bajos en calorías y grasa
- #### SNACK
- 2 ½ de palomitas naturales

AGUA SIMPLE

COMIDA

COSTILLAR DE CERDO

- 100 gr de costillar de cerdo asado
- 3 tazas de lechuga
- ½ cucharada de aderezo de ciruela pasas
- ¼ taza de macarrones con queso
- ⅓ taza frijoles refritos
- 4 cucharadas de guacamole

AGUA SIMPLE

COLACIÓN 2

- ½ taza de jícama picada
- 1 pieza galleta sandwich de vainilla
- ¼ taza de jugo de ciruela pasa

CENA

ENSALADA

- 2 tazas de lechuga picada
- 3 piezas ciruela pasa deshuesada
- 1 pieza huevo cocido
- ½ cucharada de aderezo bajo en grasa y calorías

CEREAL

- 1/3 taza de cereal de almendras y pasas
- 1 taza leche semidescremada

LA GUÍA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA:

GUÍA BÁSICA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA. (nd). ISSSTE

Contenido. Retrieved November 19, 2022, from

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/97682/GUIA_BASICA_DE_ALIMENTACION__2015.pdf

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA. (2018, November 26). Asociación Española de

Pediatría. Retrieved November 19, 2022, from

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf

menú

Adulto mayor.

68 años de edad

ALIMENTO	GRUPO	DESAYUNO	COLACIÓN 1	COMIDA	COLACIÓN 2	CENA
V (4)		1		2		1
F (3.5)		1	1		1	1/2
CyT	SG (5.5)	2	1/2	1	1	1
	CG (1)			1		
L	(0.5)			1/2		

AOA	MBAG					
	BAG (3)	1		2		
	MAG					
	AAG					
L	SEMI (1)	1				
	DESC					
	ENT					
	AZU					
AYG	SP (6)	2	1	2	1	
	CP					
AZU	SG (2)	1		1		
	CG					

DESAYUNO

FRUTAS CON YOGURT

- 1/3 taza de papaya picada
- 1/3 de pieza de plátano
- 1 1/2 fresas picadas
- 1/2 taza de yogurt griego bajo en azúcar

SANDWICH

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 cucharadas de aguacate (en lugar de mayonesa)
- 1/2 hoja de lechuga fresca

BEBIDA CÍTRICA

- 1/2 taza de jugo de arándanos natural

COLACIÓN 1

LICUADO DE MEDIO DÍA

- 1 1/2 cucharada de coco rallado
- 1/4 de taza de mango picado
- 1/3 de banano mediano
- 1/4 manzana roja picada
- 1 cucharada de miel
- Agua simple al gusto

COMIDA

PECHUGA DE POLLO

- 50 gr de pechuga de pollo a la plancha
- 3 cucharadas puré de papa
- 1 ⅓ de verduras al vapor
- 2 piezas tortillas de maíz

JUGO DE ZANAHORIA

- ⅓ zanahoria
- ¼ de betabel
- Agua simple al gusto
- ½ cucharada de miel

COLACIÓN 2

TOSTADA DE AGUACATE

- 1 pieza tostada de trigo integral
- 1 cucharada de aguacate
- 15 gr de pechuga de pollo cocido
- pimienta molida al gusto

AGUA SIMPLE

cena

BOWL NOCTURNO

- ⅓ taza de jícama rallada
- 3 piezas de fresa picada
- ⅓ kiwi picado
- ½ cucharada de miel
- 1 cucharada de yogurt griego

TÉ VERDE

- 1 taza de té verde sin azúcar