



Universidad del Sureste
Campus Comitán de Domínguez Chiapas
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Dietas Casos Clínicos, 3 Unidad.

Nombre del alumno: José Alberto Cifuentes Cardona.

Grupo: "B" Grado: Tercer Semestre.

Materia: Nutrición.

Nombre del profesor: L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de septiembre del 2022

PACIENTE 1

DESAYUNO

Huevitos con jamón, espinaca y arroz) (agua de pitahaya y leche

- 2 tazas de espiga cruda
- 2 huevos
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 2 piezas de pitahaya
- 1 taza de leche
- ½ taza de arroz inflado
- 2 cucharadas de aceite de Olivo

COLACIÓN

Salmon y Fresas con crema

- 1 taza de fresas
- ½ cucharadita de crema batida
- 24 gr de Salmon
- 1 rebanada de pay de queso

COMIDA

Barbacoa con verduras, licuado de pera y avena y chisecake

- 2 calabacitas alargadas
- 2 tazas de coliflor cocida
- 1 pera asiática
- 1 taza de uva verde
- 1/3 aguacate Hass
- 1 sobre de avena integral con pasas
- 1 tortilla

50 gr de barbacoa

1 rebanada de chiscake

1 taza de leche light

COLACIÓN

Barra de granola con coco y tuna

1 tuna

1 barra de granola

8 gr de coco fresco

4 gomitas

CENA

Salmon con nopales y té helado

2 tazas de nopal cocido

1 manzana roja

60 gr de filete de Salmon

Te helado

1 cucharada de aceite de soya

PACIENTE 2

DESAYUNO

(Sándwich de bistec con tocino vegetariano, acompañado de pico de gallo)

½ cebolla blanca rebanada

¾ de taza de jugo de limón

1 jitomate bola

2 rebanadas de pan blanco

1 ½ champiñón crudo rebanado

50 g de bistec

1 taza de cilantro picado crudo

1 tza de leche descremada con chocolate

2 rebanadas de tocino vegetariano

2 cucharadas de salsa cátsup

COLACIÓN

(Pastel de frutas cubierto de durazno en almíbar con avena y nuez tostada, gelatina y leche)

1 taza de durazno en almíbar

½ taza de avena en hojuelas

1 rebanada de pastel de frutas

1 taza de leche de soja

3 nueces tostadas

1/3 taza de gelatina

COMIDA

(Omelet de chistorra con blue chese acompañado de brocoli y champiñon cocido)

½ tza de brocoli cocido

½ champiñon cocido

1.5 pza de huevo cocido
30 gr de chistorra
4 cucharadas de blue chese bajo en calorías

COLACION

(Fruta picada con galleta de nuez y té helado)

1 manzana
1 tza de papaya picada
1 ½ galleta de nuez
4 cucharadas Te helado en polvo

CENA

(Carne deshebrada acompañada de salsas y chayote cocido)

2 tazas de chayote picado
1 ½ taza de agua de coco
30 de carne deshebrada
1/3 taza yogurt bajo en grasa
2 cucharadas de salsa de queso
4 cucharadas de salsa pesto

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC, D. B. (Mayo 2014). *SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES (SMAE) 4 Edicion*. Ciudad de Mexico D.F.: OGALI.