

**Universidad del sureste  
Campus Comitán**

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Tema: Menú De Mujer Embarazada Y Adulto  
Mayor**

**Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Alumno: Iván Alonso López López**

**Grado: Tercer semestre**

**Grupo "B"**

**Materia: Nutrición**

## Dieta de 1741 Kcal - Mujer Embarazada

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Verduras</b>	<b>2</b>	<b>½</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Frutas</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Cereales sin grasa</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Cereales con grasa</b>		<b>1</b>			
<b>Leguminosas</b>			<b>1</b>		
<b>AOA Bajo Aporte de Grasa</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		
<b>Leche semi descremada</b>				<b>1</b>	
<b>Aceites sin proteínas</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Azúcar sin grasa</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1/2</b>

**Desayuno:**

Alcachofa mediana cocida 1 pieza

Apio crudo 1 ½ taza

Agua de coco 1 ½ taza

Breba 5 piezas

Amaranto cocido 2 ½ tazas

Arroz inflado natural

Frijol germinado cocido

Pescado blanco cocido 30g

Coco 8g

Crema de coco dulce 3 cucharadas.

**Colación:**

Espinaca cocida ½ taza

Hojuelas de avena endulzadas con miel y almendras 1/3 de taza

Coco seco 1 ½ cucharada

Jugo de frutas 1/3 de taza

**Comida:**

Espinaca cruda picada 2 tazas

Manzana 1 pieza

Hojuelas de arroz ½ taza

Lenteja cocida ½ taza

Salmón cocido 30g

Queso panela 40g

Coco en hojuelas 2 cucharaditas

Crema dulce 4 cucharaditas

Miel de abeja 2 cucharitas

## **Colación:**

Tocino frito 1 rebanada

Guacamole 2 cucharadas

Leche Lala semidescremada 2 tazas

Cereal avena flakes  $\frac{3}{4}$  de taza

Cena:

Bledos crudos 150g

Manzana 1 pieza

Arroz cocido  $\frac{1}{4}$  de taza

Paleta helada de yogurt sabor a coco  $\frac{1}{2}$  pieza

## Dieta de 1547 Kcal - Adulto Mayor

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Verduras</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Frutas</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Cereales sin grasa</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Leguminosas</b>		<b>1</b>			
<b>AOA Bajo Aporte de Grasa</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1/2</b>	
<b>Leche entera</b>					<b>1</b>
<b>Aceites sin proteínas</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Azúcar sin grasa</b>	<b>1</b>		<b>1/2</b>		

Desayuno:



# **Bibliografía**

Pérez Lizaur A B, Maraván Laborde L. Palacios B.  
Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4ta Edición  
Fomento de Nutrición y Salud, A.C. México.