



**Universidad Del Sureste Campus  
Comitán De Domínguez,  
Chiapas  
Licenciatura En Medicina Humana**



# **Tema: GUIA DE ALIMENTACION COMPLEMENTARIA y MENU**

**Nombre: Angélica González Cantinca**

**Grupo: B**

**Grado: 3**

**Materia: Nutrición**

**Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

# PACIENTE NO. 1

		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Verduras</b>		2		3		1
<b>Frutas</b>		2	2		1	
<b>Cereales y tubérculos</b>	Sin grasa	1		1	1	1
	Con grasa		1			
<b>Legumbres</b>				2		
<b>Alimentos de origen animal</b>	MBAG	1		1		
	BAG					
	MAG					
	AAG					
<b>Leche</b>	SEMI					
	DESCR					1
	ENT					
	AZUCAR					
<b>Aceites y grasas</b>	Sin P				1	2
	Con P	1			1	
<b>Azucares</b>	Sin grasa					
	Con grasa		1		1	

# Menu

## Desayuno

### Omelette con ejote y jamón serrano

- 2 claras de huevo
- ½ taza de ejote
- 15g de jamón serrano
- 1 tortilla de maíz

### Ensalada de verdura y fruta

- ½ taza de jícama picada
- 1 mango picado
- ¾ de jugo de limón

### Jugo de naranja

## Colación

### Waffle con fruta y chocolate

- 1 pieza de waffle
- 1 taza de fresa
- 1 ½ pieza de kiwi
- ¾ cucharada de chocolate fundido

# Comida

## Milanesa a la plancha acompañado de ensalada de verduras

- 30g de milanesa de pollo
- ½ taza de zanahoria picada cruda
- ½ taza de brócoli cocido
- 3 tazas de lechuga
- 1 tortilla de nopal

## Sopa de frijol con lenteja

- 1 taza de frijol germinado
- ½ taza de lentejas

# Colación

## Tapa de tocino y aguacate

- 1 rebanada Pan tostado
- 1/3 pieza Aguacate hass
- 2 rebanadas Tocino vegetariano
- 2 cucharada Mayonesa baja en grasa
- 1/2 taza Jugo de naranja natural

# Cena

## Crepa de mantequilla de cacahuete, fresa y avellana

- 2 piezas Crepas para rellenar
- 2 cucharadita Mantequilla de cacahuete

1 taza Fresa rebanada

5 cucharadita Avellana picada

## Leche

1 taza Leche Lala Light

# PACIENTE NO. 2

		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
<b>Verduras</b>		2		2		
<b>Frutas</b>			3		1	
<b>Cereales y tubérculos</b>	Sin grasa	1		1		1
	Con grasa		1		1	
<b>Legumbres</b>				2		
<b>Alimentos de origen animal</b>	MBAG					
	BAG					
	MAG	1		1		
	AAG					
<b>Leche</b>	SEMI					
	DESCR					
	ENT				1	
	AZUCAR					
<b>Aceites y grasas</b>	S P	1		1		1
	C P					
<b>Azucares</b>	S G		1		1	
	C G					

# Menu

## DESAYUNO

### **Carne molida con zanahoria, con arroz acompañado de chicharos**

Carne molida extra magna cocida 30 g

Zanahoria picada cruda 1/2 taza

#### **Arroz**

Arroz cocido 1/4 taza

Chícharo cocido sin vaina 1/4 taza

Aguacate hass 1/3 pieza

## COLACION

### **Coctel de frutas con granola, acompañado de miel**

Manzana picada 1/2 taza

Plátano 1/2 pieza

Melón picado 1 taza

Granola con avena y miel 3 cucharada

Miel 2 cucharadita

## COMIDA

### **Costillitas acompañado con sopa de frijol y soya**

Costillitas de cerdo 51 g

Aderezo ranch 1/2 cucharada

### **Sopa de frijol y soya**

Chayote cocido picado 1/2 taza

Zanahoria picada cruda 1/2 taza

Soya cocida 1/3 taza

Frijol germinado cocido 1 taza

Tortilla 1 pieza

## COLACION

### **Muffin con mermelada y kiwi**

Muffin integral 1/3 pieza

Kiwi 1 1/2 pieza

Mermelada 2 1/2 cucharadita



# CENA

## **Cereal con leche, acompañado de coco**

Leche Lala Entera 1 taza

Cereal integral con pasitas 1/3 taza

Coco rallado 1 1/2 cucharada