



**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
Verduras		2		3		1
Frutas		2	2		1	
Cereales y tubérculos	Sin grasa	1		1	1	1
	Con grasa		1			
Legumbres				2		
Alimentos de origen animal	MBAG	1		1		
	BAG					
	MAG					
	AAG					
Leche	SEMI					
	DESCR					1
	ENT					
	AZUCAR					
Aceites y grasas	Sin P				1	2
	Con P	1			1	
Azucares	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 cacahuate, fresa y avellana

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

1 taza Fresa rebanada

5 cucharadita Avellana picada

Leche

1 taza Leche Lala Light

PACIENTE NO. 2

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