



Universidad del sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Menús.

Nombre: Morales Cano Anayancy.

Grupo: "B"

Grado: Tercer semestre

Materia: Nutrición.

**Docente: Lic. Daniela Montserrat Méndez
Guillen.**

PACIENTE

1

PORCIONES

| | | DESAYUNO | COLACIÓN | COMIDA | COLACIÓN | CENA |
|----------|----------|----------|----------|--------|----------|------|
| FRUTAS | | 2 | 1 | 1 | 1 | |
| VERDURAS | | | | 2 | | 2 |
| CYT | SG | | 1 | | | 1 |
| | CG | 1 | | 1 | | |
| L | | | | 2 | | |
| AOA | MBAG | | | | | |
| | BAG | | | 1 | | |
| | MAG | | | | | |
| | AAG | | | | | |
| LAC | DESC | 1 | | | 1 | |
| | SEMIDESC | | | | | |
| | ENT | | | | | |
| | AZU | | | | | |
| AyG | SP | 2 | | 2 | | |
| | CP | 1 | 1 | | | 1 |
| AZU | SG | | 1 | | 1 | |
| | CG | | | | | |

menu

Desayuno

Frutas:

- 3/4 de taza de blueberrie
- 1 taza de fresas rebanadas.

CyT (CG):

- 1 wafle

lácteos (desc)

- 3/4 de taza de yogurt light.

AyG (CP):

- 10 piezas de almendra

AyG (SP):

- 2 cdas de queso philadelphia

Wafle con queso philadelphia, taza de yogurt con fresas, blueberries y almendras, taza de té de limón

Colación

Frutas:

- 1 taza de uvas verdes

CyT (SG):

- 2 1/2 tazas de palomitas

AZU (SG):

- 1/3 de taza de gelatina

AyG (CP):

- 10 piezas de almendra

Colación variada; palomitas, uvas, almendras y gelatina.

Comida

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---|--------------------------|
| Frutas: | CyT (CG): | AOA (BAG) | AyG (SP): |
| - 1/2 taza de jugo de mango | - 25 gr de totopos de maíz. | - 30 gr de filete de salmón | - 1 Cda de aderezo ranch |
| | Legumbres: | Verduras: | |
| | - 1 taza de lenteja cocida | - 3 tazas de lechuga - 1 taza de pepino con cascara rebanada | |

Filete de salmón con ensalada de lechuga y pepino acompañada de aderezo ranch, taza de lenteja cocida, totopos y jugo de naranja.

Colación

| | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------------|
| Frutas: | Lacteos (desc): | AZU (SG): |
| - 17 piezas medianas de fresas | - 1 pieza de Yogurt Lala Light bebible | - 10 gr de gelatina de sabor en polvo |

Colación variada; fresas, yogurt, gelatina.

Cena

| | | |
|---|------------------------------|--|
| Verduras: | C y T (SG): | A y G (CP): |
| - 8 piezas de zanahoria miniatura cruda | - 1 rabanada de pan 5 granos | - 2 1/2 Cdas de pasta de cacahuete. - 5 almendras |

Pan con pasta de cacahuete, zanahorias miniaturas crudas, almendras y una taza de té de manzanilla.

PACIENTE

2

PORCIONES

| | | DESAYUNO | COLACIÓN | COMIDA | COLACIÓN | CENA |
|----------|----------|----------|----------|--------|----------|------|
| FRUTAS | | 2 | 1 | | 1 | 1 |
| VERDURAS | | 1 | | 2 | | 1 |
| CYT | SG | 1 | | 1 | | |
| | CG | | | 1 | | |
| L | | 1 | | 1 | | |
| AOA | MBAG | | | | | |
| | BAG | | | | | |
| | MAG | | | | | |
| | AAG | | | 1 | | |
| LAC | DESC | | | | | |
| | SEMIDESC | | | | | |
| | ENT | | | | | 1 |
| | AZU | 1 | | | | |
| AyG | SP | 1 | | 1 | | |
| | CP | | | | | |
| AZU | SG | | | | | |
| | CG | | 1 | | | |

menu

Desayuno

Frutas:

- 1 taza de fruta picada
- 1/2 de jugo de mango

Verduras:

- 1/2 pieza de pimiento rojo crudo chico
- 1/2 pieza de calabacita alargada cruda

Lácteo (azu)

- 3/4 de taza de yogurt de vainilla

C y T (SG)

- 2 piezas de tostada de maíz horneadas

Legumbres:

- 1/3 de taza de frijol molido

AyG (SP):

- 1/3 de taza de aguacate hass

Tostadas de pimiento morrón con calabacita y aguacate hass, taza de yogurt de vainilla con fruta picada y jugo de mango.

Colación

Frutas:

- 1 taza de gajos de naranja

AZU (SG):

- 1/5 de taza de flan casero

Naranja y flan.

Comida

Verduras:

- 3 tazas de lechuga
- 1 taza de pepino con cascara rebanado

CyT (CG y SG):

- 1/4 taza de arroz cocido
- 25 gr de totopos de maíz

Legumbres:

- 1/2 taza de lenteja cocida

AOA (AAG)

- 40 gr de costilla de res

AyG (SP):

- 1/2 cda de aderezo ranch

Costilla de res con ensalada de lechuga y pepino con aderezo ranch, lentejas, arroz y totopos.

Colación

Frutas:

- 17 piezas medianas de fresas

Taza de fresas

Cena

Frutas:

- 1 taza de gajos de naranja

Verduras:

- 1/2 taza de brócoli cocido

lácteos:

- 1 pieza de yogurt Lala batido

Brócoli, naranja y yogurt

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Pérez Lizaur A B, Maruán Laborde L. Palicios B. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4ta. Ed. Fomento de Nutrición y Salud, A.C. México.