

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

PASIÓN POR EDUCAR

Trabajo: Menú

Alumno: Regina Hernández Abarca

Semestre: 3° **Grupo:** C

Materia: Nutrición

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillén

	D	C	C	C	C
V	1	1	1		
F	1	1	1	1	
CATSG CG	1		1 1		1 1
L			1		
AOA MBAG MAG AAG					
L SEMI DES ENT C.AZ	1		1		1
AYG SP CP	1		1		
AZ CG SG					

Menú caso 1:

Desayuno: champiñón ½ taza, coctel de frutas enlatado ½ taza, cereal integral con pasitas 1/3 de taza, leche fácil digestión 1 taza, chilorio de pavo 30g

Colación: pepino crudo 1/3 de taza, jugo de naranja ½ taza

Comida: tomate verde 5 piezas, jugo de limón ¾ de taza, arroz cocido ¼ de taza pan de ajo 1 pieza, ALF 1,5 de envase , chistorra 15g

Colación: manzana 1 pieza

Cena Avena con manzana y canela 1/3 de sobre, muffin con mantequilla , leche fácil digestión 1 taza

	D	C	C	C	C
V	1		2	1	
F	1			2	
CATSG CG	1			1	2
L			1		
AOA MBAG MAG AAG					
L SEMI DES ENT C.AZ	1				2
AYG SP CP		1		3	
AZ CG SG					

Menú caso 2:

Desayuno: 1 taza de chayote cocido, 1 taza de gajos de mandarina, cereal sin azúcar y leche light.

Colación: una gelatina hecha en casa y un yogurt de fibra

Comida: Agua de limón verduras al vapor **como:** chayote, zanahoria y papa.

Colación: manzana y un vaso de agua natural.

Cena: Pan de elote y vaso de leche light.