

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

Tema: Menú

Nutrición

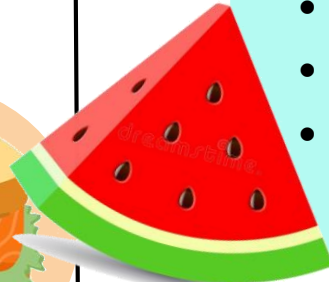
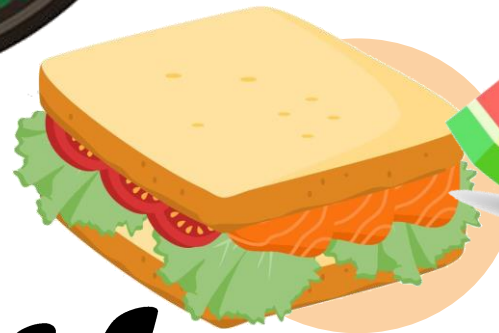
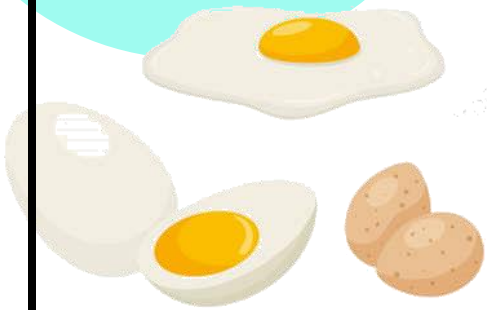
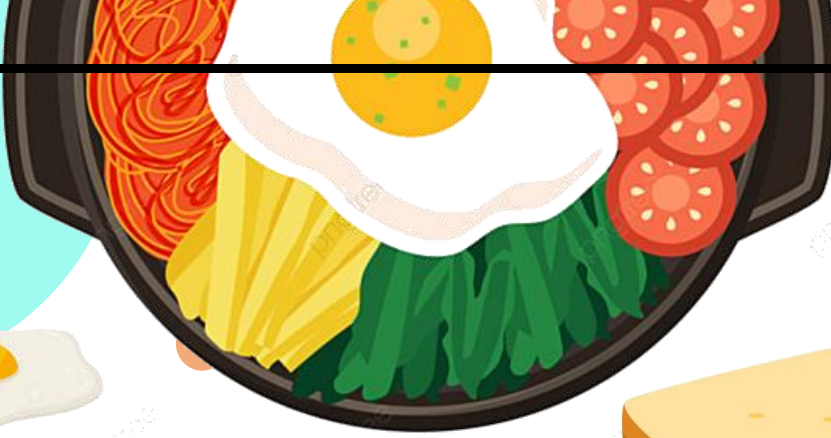
PASIÓN POR EDUCAR

Rosa del Carmen Hernández Hernández

3 "C"

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

MENU



Desayuno

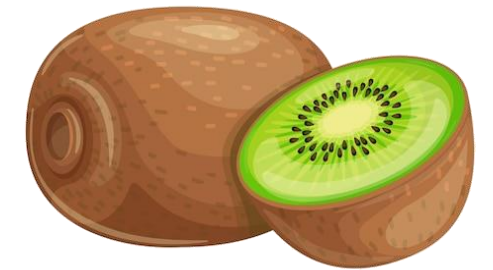
- 1 taza de calabacita cocida
- 1 pieza de huevo estrellado
- 1/2 taza de frijoles refritos
- 1/2 de jugo de naranja
- 1 cucharada de guacamole

Colación

- 2 tazas de fruta picada
- 1/3 de taza de yogurth bajo en grasa
- 1 pieza de jugo natural
- 1 vaso de agua natural

Comida

- 1 taza de brócoli cocido
- 30g de pechuga de pollo a la plancha
- 1/2 taza de jugo de mandarina
- 1/2 de gelatina
- 1 vaso de agua natural



Colación

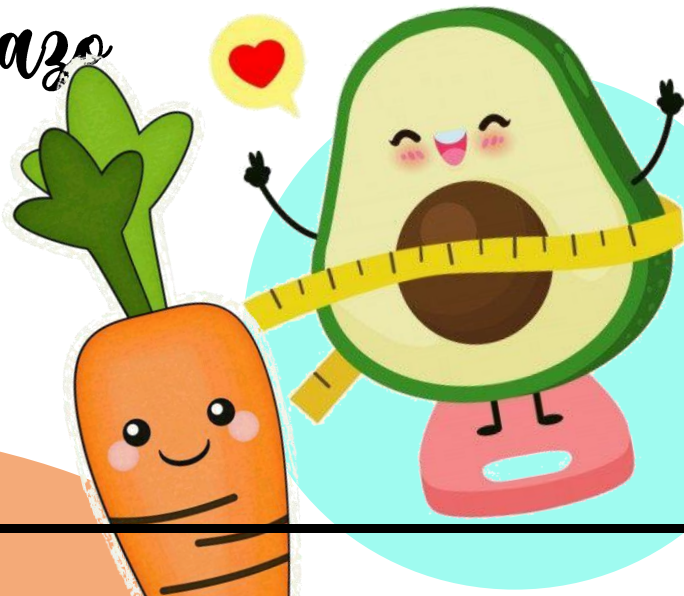
- 2 tazas de uva sin semilla
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 vaso de limonada

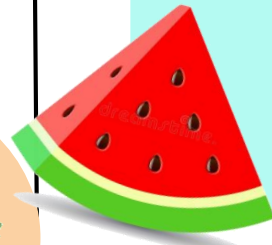
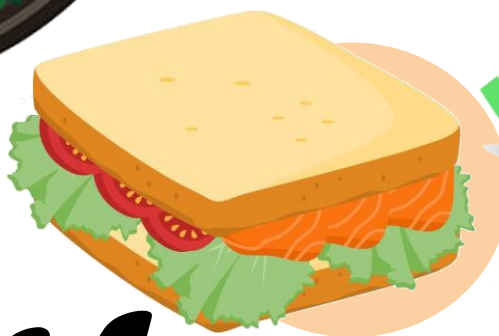
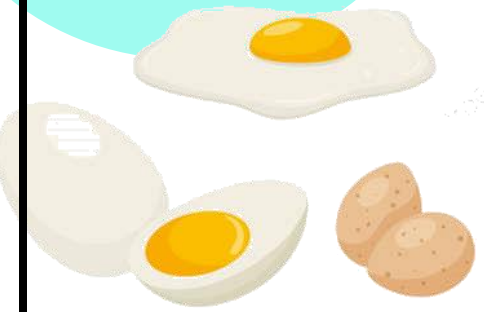


Cena

- 1/2 de chayote cocido picado
- 2 rebanadas de jamos de pavo
- 3/4 de malteada de vainilla

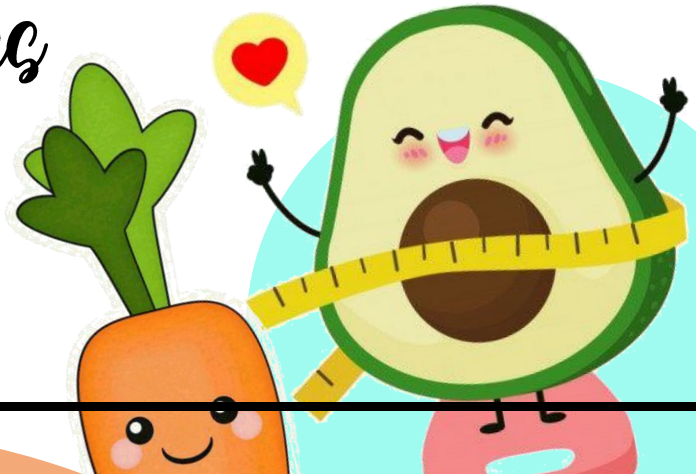
Embarazo





MENU

Vegetales



Desayuno

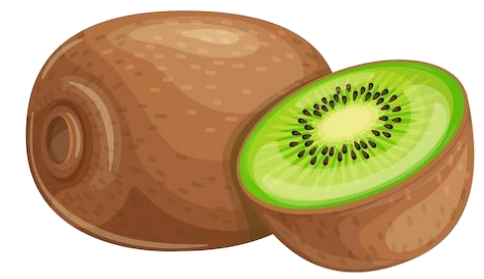
- 2 tazas de champiñones cocidos
- ½ jugo de mandarina natural
- ⅓ de frijoles cocidos
- 1 taza de huevos refritos
- 2 vasos de agua

Colación

- 2 tazas de fruta picada
- 1 taza de leche de soya
- ½ taza de coco rayado

Comida

- Chayote cocido
- 30g de pechuga de pollo asada
- 30g de atún fresco
- ½ Agua de coco
- ⅓ de gelatina



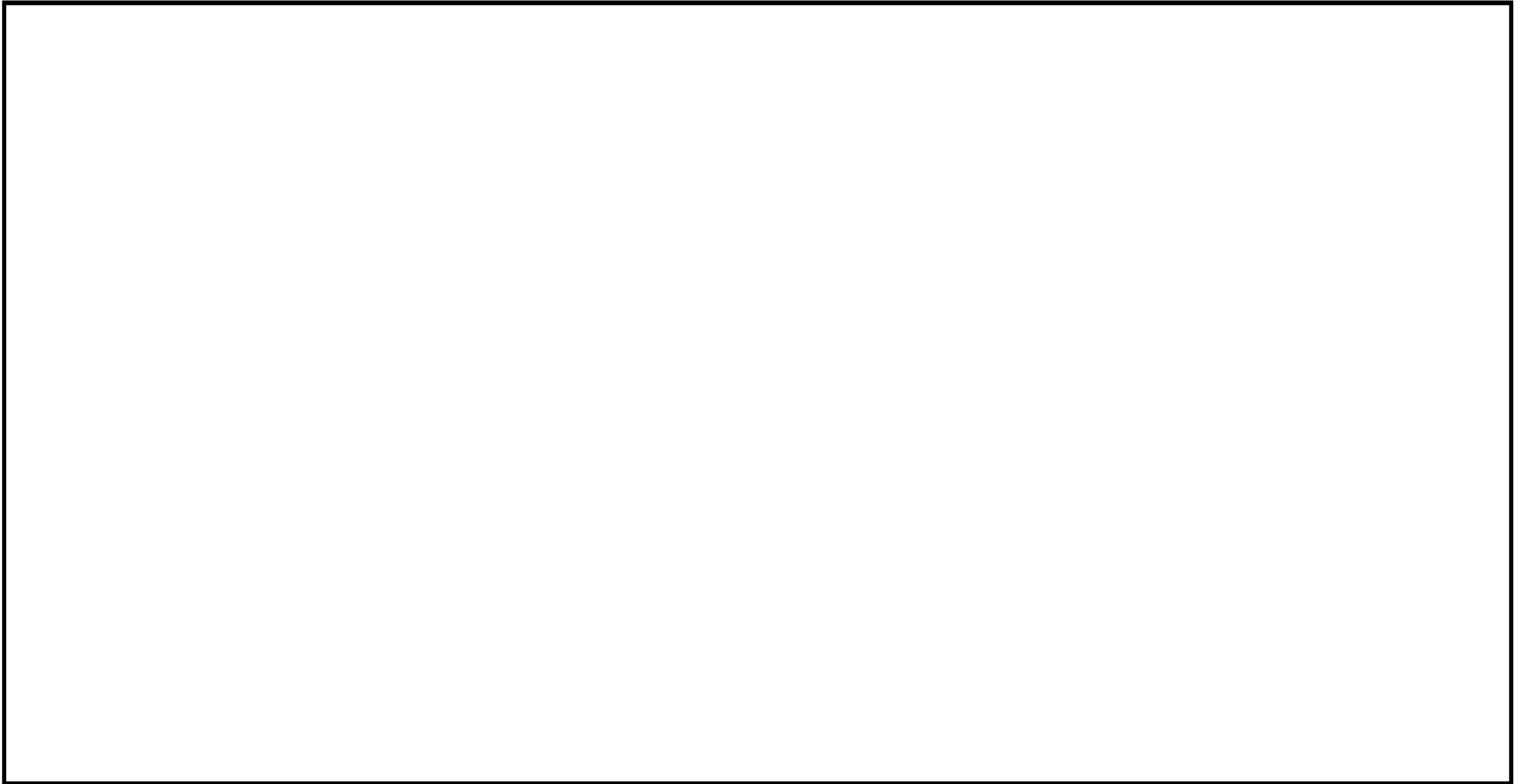
Colación

- 2 tazas de fruta picada
- 3 cucharadas de chocolate rayado

Cena

- ½ taza de calabacita
- ½ pieza de barrita de avena
- ¾ de taza de yogurt de café





Bibliografía

- SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES . (2022). En S. M. EQUIVALENTES, *Pdfcofee.com_smae-4pdf3pdf-free.pdf* (págs. 1-131).