



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

PASIÓN POR EDUCAR

Tema: Menú

Alumno: Dulce Mirely Torres Narvaez

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Semestre: 3°

Grupo: C

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Mi Universidad

Tel. 01 800 837 86 68

CASO 1

Paciente mujer de 32 años que presenta un peso de 72 kg y una talla de 1.58 cm se encuentre culminando el segundo trimestre por lo que se refiere a consulta externa para que el médico le de sus recomendaciones nutricional.

		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras		1		2		1
Frutas		1	2		2	
Cereales y Tuberculos	C/G	2	1		2	
	S/G					
Leguminis a				1		
Alimentos de origen animal	MBAG	1		1		
	BAG					
	MAG					
	AAG	2				
Leche	Semidescremada		1		1	
	Deslactosa					
	Entera					
	Azucarada					1
Aceites y grasas	S/P	1		2		2
	C/P					
Azucar	Sin grasa					
	Con grasa					

Desayuno:

Champiñón con huevo

- Champiñon cocido rebanado
- Huevo
- 2 rebanadas de jamón cocido
- Agua de naranja.

Colación

Manzana con yogurt

- $\frac{1}{3}$ de barrita de fresa
- 1 pieza de manzana amarilla
- 1 taza de yogurth

Comida:

Chimichanga

- Camarón cocido
- 1 cucharadas de aceite de olivo
- $\frac{1}{3}$ de taza de frijoles refritos
- 240 gr. de jitomates bolas

Colación:

Alegria

- 8 pieza de choco chispas
- leche Lala semidescremada

Cena:

A dormir

- Helado de fresa

Caso 2

Adulto mayor de 68 años de edad que presenta un peso de 57 kg y una talla de 172 cm, no presenta ningun proceso patologico de gravedad mas que diabetes con una glicemia de 250 mg/dl y presenta edentulismo.

		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Verduras		1		2		
Frutas			1		1	2
Cereales y Tubérculos	C/G	2		2	2	
	S/G		2		1	
Leguminosa				1		
Alimentos de origen animal	MBAG					
	BAG			1		
	MAG					
	AAG					
Leche	Semidescremada					
	Deslactosada					
	Entera					
	Azucarada					
Aceites y grasas	S/P					
	C/P			2		
Azúcar	S/G					
	C/G					

Desayuno

Calabacitas

- 1 piezas de calabaza cocida
- 1 pieza de cuernitos
- Jugo de naranja

Colación

Cereal

- 2 taza de cereal de trigo sabor a fruta
- Platano

Comida:

Costillitas

- 40 gr de carne de cerdo
- de ½ taza de frijoles enteros
- agua de Jamaica

Cena:

Meloncito

- 2 tazas de melón picado