



universidad del sureste

campus Comitán

Licenciatura en medicina humana



Menu

Nombre del alumno:

Adriana Guadalupe Cancino Ramos

Grado: 3

Grupo: C

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición

Nombre del docente:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de noviembre de 2022.

- Desayuno:
Ensalada de lechuga (3tzas), con arándanos (1 ½ tza), con trozos de baguette (12 pzas) y una cucharada de aceite de oliva; acompañada de 1 vaso de jugo de toronja.

- Colación 1:
1 barra de fruta con avena y 1 taza de leche

- Comida:
Costillas de puerco (51gr) y 30 gr de chorizo, acompañado de frijol molido (2/3 tza).

Acompañado de una ensalada de lechuga y tomate en rodajas (120gr).

- Colación 2:
Galletas de nuez (1 ½ pzas).

- Cena:
½ chayote hervido con 18 pistaches

BIBLIOGRAFIA:

1. Smae, Sistema mexicano de alimentos equivalente 4ta edición