



**Nombre del alumno: Joshua Daniel
Mazariegos Pérez**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: menús de casos
clínicos**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: C

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de noviembre de 2022.

Menú de mujer embarazada.

- **Desayuno: ANGEL LIGHT**
Entrada: 1 taza de fruta picada con 3 cucharadas de granola con almendras con 1 vaso de yogurt Lala vive con fibra.
Platillo fuerte: 1/3 de taza de atún con jitomate y cilantro picado y 20 g de jugo de frutas concentrado.
- **Colación 1: MESSIRVE**
3/4 pieza de hot cake con 1 taza de fresas rebanadas y cubierta con 4 cucharadas de crema dulce (lechera)
- **Comida: FAJITAS CR7**
30 g de fajitas de pollo sin piel con 25 g de totopos de maíz, al lado 1 taza de pepinos con cascara y 1/3 de taza de frijoles caseros y por último 2 cucharadas de guacamole.
- **Colación 2: ENSALADA LIGERA**
Ensalada de frutas con 3 tazas de lechuga, con 1 taza de frutas picadas y 3 cucharadas de aderezo de su preferencia. De guarnición una barra de granola.
- **Cena: CEREAL CBUM**
1/3 de taza de cereal de almendras y pasas, con ½ taza de manzana picada, y agregar ¾ taza de yogurt de fruta, y enzima del cereal 2 cucharadas de miel.

Menú de adulto mayor diabético

- **Desayuno: emparedado mexo**
Entrada: 1/2 manzana al vapor
Comida fuerte: Rebanadas de pan blanco u integral de preferencia 2 rebanadas, con 2 rebanadas de jamos bajo en grasa. Con 120 g de jitomate (tomate), con un vaso de leche Lala Vive con fibra.
- **Colación: brócoli**
1/2 taza de brócoli cocido con un jugo de naranja natural sin azúcar.
- **Comida: pechuga maya**
30 g de pechuga de pollo son piel deshebrada, con 1 taza de frijol germinado cocido por su contenido en fibra, y ½ de espinaca cocida.
- **Colación: arroz mexicana**
1/4 de taza de arroz cocido, con 1 taza de nopal cocido, con 2 piezas de tortilla de maíz.
- **Cena: chayotes chiapanecos**
1/2 taza de chayote cocido picado, y 1/3 cereal de salvado de trigo con leche Lala extra calcio semidescremada.

Bibliografía.

- SMAE. (-). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. *4ª edición.*