



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura de Medicina Humana

PASIÓN POR EDUCAR

Tema: menú

Alumno: Dionicio Moreno Suchiapa


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

		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
V		1		1		1
F		1	2		2	
C Y T	C/G	2	1		2	
	S/G					
L				1		
A O A	MBAG	1		1		
	BAG					
	MAG					
	AAG	2				
L	Semi		1		1	
	Desla					
	Entera					
	Azucarada					1
A Y G	S/P	1		2		2
	C/P					
A	S/G					
	C/G					

Menú

Desayuno: iguana champiñonada

Champiñon cocido rebanado c/ huevo de iguana 3 rebanadas de jamón cocido, hecho con aceite, acompañado de un agua de coco y 2 barra de granola c/choco chip

Colación: manzana enlechada

1/3 de barrita de fresa, 1 pieza de manzana amarilla con 1 taza de leche Lala semidescremada

Comida: camarón soyado

5 piezas de camarón cocido (2 cucharadas de aceite de soya) acompañado de 1/3 de taza de frijoles refritos con 120 gr. de jitomates bolas

Colación: fresas enchispadas

17 fresas enteras con 8 pieza de choco chispas y leche Lala semi

Cena:hojas alividas

100 gr. de hojas de amaranto cocido con 2 cucharadas aceite de olivo y un helado de fresa

Caso 2

		Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
V		2		2		2
F			1		1	
C y T	C/G	2		2	2	
	S/G		2		1	
L				1		
A O A	MBAG					
	BAG			1		
	MAG					
	AAG					
L	Semi					
	Desla					
	Entera					
	Azucarada					
A y G	S/P					
	C/P			2		
A	S/G					
	C/G					

Menú

Desayuno alcachofa encuernado

2 piezas de alcachofa cocida y 1 pieza de cuernitos

Colación: trigo enfrutado

1 taza de cereal de trigo sabor a fruta con ciruela negra

Comida: cerdo encacahuatado

40 gr de carne de cerdo c/ cacahuete tostado acompañado de $\frac{1}{2}$ taza de frijoles enteros cocidos/ 240gr. de jitomates y $\frac{2}{3}$ de dona

Cena: picadito de zanahoria

1 pieza de zanahoria picada