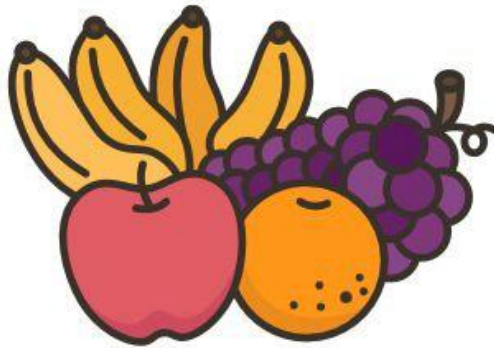


Planeacion dietetica

Alumno: Norma Daniela villatoro Monzón

Asesor académico: Daniela Monserrat Méndez



Actividad: Casos Clínicos

Grado:2

Grupo:A

Casos (Entrega, 10 abril)

Realiza los sig. casos, deberas obtener el Dx de nutrición, cálculo de pesos, metas, calculos de pesos, GEB, GET, cuadro dietasintetico y menú de 5 dias con 5 tiempos de cobación.

Embarazo

• Paciente Femenino de 24 años de edad, presenta un peso de 56 kg y una talla de 1.70 m, se encuentra en su 2 trimestre de embarazo, la paciente refiere que se encuentra muy cansada, fatigada, le falto por momentos Oxigeno por lo que el medico la manda a realizar una citometria hemática y la paciente arroja los resultados que se encuentra con una anemia Severa que lo pone en riesgo a ella y al producto.

• El médico refiere a que debe acudir a un nutriólogo para que ayude a la paciente con dicho estado. La paciente refleja circunferencia de cintura de 50 cm, de cadera 78 cm y un Fondo uterino de 90 cm. así mismo la paciente refiere su peso preconceptacion era de 43 kg.

Adolescencia

• Paciente de 18 años de edad de sexo masculino presenta un peso de 87 kg y una talla de 1.60 m, una circunferencia de cintura de 98 cm y una circunferencia de cadera de 110 cm. El paciente menciona que acude al médico con frecuencia ya que presenta dolor osteoarticular y esto se debe al peso que presenta además que se le ha detectado al paciente síntomas de diabetes ya que anteriormente pesaba 96 kg y en menos de 1 mes bajo 87 kg sin dieta y ejercicio; así como también presenta poliuria y polidipsia. Por lo que el médico solicito una quimica sanguínea y arrojó la sig: Glucosa 235 mg/dl, colesterol 300 mg/dl y triglicéridos 250 mg/dl.

Adulto mayor

• Paciente de 76 años de edad masculino presenta un peso de 67 kg y una talla de 1.76 cm, el paciente ya tiene perdida dental (edentulismo) en su totalidad, acude a consulta de nutrición ya que el paciente parece de estreñimiento es diabético e hipertenso por lo cual necesita un menú que le ayude a controlar estos padecimientos. contemplando que ya no tiene dientes.

Embarazo

Caso clínico

Delgadez severa

Diagnostico de nutrición Riesgo de bebé microsomico
 Edad: 24 años
 Px: Femenino
 Peso: 56 kg
 IMC: $\frac{56 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 19.38$ IMC: $\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m}^2\text{)}} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 14.88$ Talla: 1.70 m \rightarrow 2.89
 Cadera: 78 cm
 Fondouterno: 90 cm

Cálculo de pesos

Peso ideal: $(\text{Talla})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2) = (2.89 \text{ m}^2) (21.5 \text{ kg/m}^2) = 62.135$ Peso preconcepción: 43 kg
 Peso saludable: $(\text{Peso ideal} \pm 10 \text{ kg})$ IMC: $24.6 \text{ kg/m}^2 \pm 10 \text{ kg} = 72.135$
 Peso máximo: $(24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 71.961$
 Peso mínimo: $(18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 53.465$

Pesos meta

Peso meta 1: $56 \text{ kg} + 2.8 \text{ kg} = 58.8 \text{ kg}$
 Peso meta 2: $58.8 + 2.8 \text{ kg} = 61.6 \text{ kg}$

GEB

$GEB = [655.09 + (9.563 \times \text{Peso (kg)}) + (1.84 \times \text{Talla (cm)}) - [4.676 \times \text{edad}]]$
 $GEB = [655.09 + (9.563 \times 58.8 \text{ kg}) + (1.84 \times 170 \text{ cm}) - [4.676 \times 24 \text{ años}]]$
 $GEB = 655.09 + 562.3044 + 312.8 - 112.224$
 $GEB = 655.09 + 875.1044 - 112.224$
 $GEB = 1530.1944 - 112.224$
 $GEB = 1417.9704$

Etq

$(GEB) \cdot (.10)$
 $Etq = (1417.9704) (.10)$
 $Etq = 141.7970$

AF

$(GEB) \cdot (.10)$
 $AF = (1417.9704) (.10)$
 $AF = 141.7970$

GET

$GET = GEB + Etq + AF$
 $GET = 1417.9704 + 141.7970 + 141.7970$
 $GET = 1701.5644$

CH: 55-60% $57(GET) (.57) = 969.8917 / 4 \text{ kcal} = 242.4729$
 LIP: 25-30% $28(GET) (.28) = 476.4380 / 9 \text{ kcal} = 52.9375$
 PROTE: 10-15% $15(GET) (.15) = 255.2346 / 4 \text{ kcal} = 63.8086$
 100%

Embarazo

grupo en el sistema de equivalencia	subgrupos	energía	proteínas	lipidos	hidratos de carbono	Raciones
verduras		125	10	0	20	5
	frutas	240	0	0	60	4
cereales y tuberculos	a. sin grasa	210	6	0	45	3
	b. con grasa	460	8	20	60	4
leguminosas		120	8	1	20	1
		40	7	1	0	1
alimentos de origen animal	a. muy bajo aporte grasa	110	14	6	0	2
	b. bajo aporte grasa	175	7	5	0	1
	c. moderado grasa	100	7	8	0	1
	d. alto aporte grasa	95	9	2	12	1
leche	d. Descremada	110	9	4	12	1
	b. Semidescremada	150	9	8	12	1
	c. Entera	200	8	5	30	1
	d. Condensar	45	0	5	0	2
aceites y grasas	a. sin proteína	440	6	10	6	1
	b. con proteína	40	0	0	10	1
azucares	a. sin grasa	85	0	5	10	1
	b. con grasa	1715	15	52	233	
subtotal		1701.5644	63.8086	52.9375	242.4129	
TOTAL						

Embazono

Lunes (Desayuno) "Huevos"
2 piezas de huevo, 2 tazas de calabaza cocida, 2 cucharadas de frijes
rerritos, 3 tortillas de harina

Colación "Bowl de frutas"
Taza acompañada de fruta melón, manzana, fresas con yogurt
(Tomar pastilla de ácido fólico)

Comida "Pescado"
colocar el pescado al vapor empapelado así mismo colocar al vapor zanahoria,
bracoli, papa. Salpimentar al gusto.

Colación "Yogurt"
Yogurt natural en una taza, agregar fresas y cereal de trigo.

cena "Sandwich"
2 rebanadas de pan, acompañada de rodajas de tomate, lechuga romana, cebolla
y rebanada de jamón.

Martes (Desayuno) "Ensalada"
50 gr de lechuga romana acompañada de 1 cda de aceite de oliva, 30 gr de
queso chihuahua en cuadrillos, salpimentar al gusto, acompañar con galletas
saladas.

colación "Yogurt"
1 taza de yogurt, con piezas de melón picado

comida "Pechuga a la plancha"
50 gr de pechuga de pollo cocinar en la plancha, así mismo saltear bracoli
y cebolla con 2 cda de aceite de oliva.

colación "Sandía"
Trozitos de sandía, acompañado de $\frac{1}{2}$ jugo de un limón y sal al gusto.

TÍTULO _____ FECHA _____

"cena" Tostadas con pollo

3 tostadas acompañadas de pollo desmenuado, cubitos de $\frac{1}{2}$ tomate
 $\frac{1}{4}$ de cebolla en trozos, con aguacate.

Miércoles (Desayuno) Huevos

2 piezas de huevo, saltear tomate, cebolla, chile marrón acompañar con 2 cda de frijoles y $\frac{1}{2}$ aguacate.

Colación "Fruta"

melón picado, kiwi $\frac{1}{2}$, fresas a acompañar de avena y 2 cda de miel de maple

Comida "Tacos"

3 tacos de pollo desmenuado, acompañado de pico de gallo, y $\frac{1}{2}$ aguacate.

colación "Ensalada"

20 gr de lechuga romana, $\frac{1}{2}$ zanahoria rayada, $\frac{1}{4}$ de pepino en cuadritos agregar el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, cubrir sal al gusto

cena "Sandwich"

2 rebanadas de pan bimbo, pollo desmenuado, $\frac{1}{2}$ zanahoria rayada, rodajas de tomate, $\frac{1}{2}$ aguacate

Jueves (Desayuno) "Ensalada de Atun"

1 taza de atun en agua, con trozos de tomate, cebolla, cilantro y el jugo de $\frac{1}{2}$ limón

colación "Yogurt"

1 taza de yogurt, con fresas
(Tomar pastilla de ácido fólico)

comida "Sopa de verduras"

2 tazas de caldo de pollo, con pollo desmenuado, agregar verduras
Zanahoria, papa, chayote, ejote.

colación "Helado"

1 taza de helado de vainilla, 2 Fresas picadas, acompañar con miel de maple o leche condensada.

cena "Sincronizadas"

Sofreír 2 champiñones, acompañados de $\frac{1}{2}$ tomate, $\frac{1}{4}$ de cebolla en cubitos al ya estar sofritos, agregar a la tortilla de harina y queso.

Vienes (Desayuno) "Sincronizadas"

2 tortilla de harina con queso al sartén con jaimón, acompañar con aguacate.

colación "Licuado de avena"

1 taza de leche, 4 cda de avena, $\frac{1}{2}$ plátano, licuar y acompañar con canela en polvo

Comida "Higado encebollado"

Higado al sartén sofreír acompañado de $\frac{1}{2}$ cebolla $\frac{1}{2}$ chile morrón acompañar con 2 cda de frijoles refritos, con aceite de oliva.

colación "Fruta"

1 taza (frutilla) con fresas, melón, kiwi acompañar con miel.

cena "Tacos"

3 tortillas con carne cocinada con aceite de oliva (bistec) acompañado de pico de gallo.

Sábado (Desayuno) "Huevos"

Vatir 2 piezas de huevo sofreír con aceite de oliva, hacer una torto agregarle 1 pieza de jaimón, acompañar con salsa al gusto y cubos de queso chihuahua.

colación "Licuado de fresa"

1 taza de leche, 3 fresas, 2 cda de avena.

(Tomar pastilla de ácido fólico)

Comida "Pollo con elote"

1 pieza de pollo. poner a hervir al hervir, sofreírlo con aceite de oliva
agregar Chile morron en julianas, $\frac{1}{4}$ de cebolla, $\frac{1}{2}$ lata de granos de elote
colocar (crema, leche evaporada) dejar hervir y servir.

Colación "Pepino"

Cubitos de pepino y tomate, agregar jugo de $\frac{1}{2}$ limón

Cena "Sandwich"

2 rebanas de pan. 2 cucharadas de atun, rebanadas de tomate, lechuga
romana, rodajas de cebolla.

Domingo (Desayuno) "Ensalada"

60 gr de lechuga romana, $\frac{1}{2}$ zanahoria rayada, 3 piezas de brocoli, 60 gr
de camarón cocido.

Colación "Pan tostado"

2 rebanadas de pan tostado, 3 fresas picadas, miel de maple.

Comida "Caldo de pollo"

1 pieza de pollo, poner a hervir, colocar zanahoria, papa, chayote, condimentos
al gusto dejar hervir y servir

Colación "Licuado de Frutas rojas"

1 taza de leche, 3 fresas, 2 frambuesas.

Cena "Sincronizadas"

2 tortillas de harina con queso, con pollo desmenuzado.



Adolescencia

Caso clínico

Diagnóstico de nutrición: Obesidad leve

Edad: 18 años

Px: masculino IMC: Peso(kg)

Peso: 87 kg

$$\text{IMC} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.9843 \text{ Talla (m}^2)$$

Talla: 1.60 m \rightarrow 2.56 m²

cintura: 98 cm

cadera: 110 cm

Cálculo de pesos

Peso meta

$$\text{Peso Ideal} = (\text{Talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = (2.56 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2) = 58.88$$

$$\text{Peso saludable} = (\text{Peso ideal} + 10 \text{ kg}) + \text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2 = (58.88 + 10 \text{ kg}) = 67.88$$

$$\text{Peso máximo} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) = 63.744$$

$$\text{Peso mínimo} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) = 47.36$$

Pesos meta

$$\text{Pesomet}1: 87 \times .95 = 82.65$$

$$\text{Pesomet}2: 82.65 \times .95 = 78.5175$$

$$\text{Pesomet}3: 74.5916 \times .95 = 70.8620$$

$$\text{Pesomet}4: 67.3189 \times .95 = 63.9529$$

$$\text{Pesomet}5: 60.7552 \times .95 = 57.7174$$

GEB

$$\text{GEB} = 66.47 + [(13.75 \times \text{Peso (kg)}) + (5 \times \text{talla (cm)})] - [6.75 \times \text{edad}]$$

$$\text{GEB} = 66.47 + [13.75 \times 82.65 \text{ kg}] + [5 \times 160 \text{ cm}] - [6.75 \times 18]$$

$$\text{GEB} = 66.47 + 1136.4375 + 800 - 121.5$$

$$\text{GEB} = 66.47 + 1936.4375 - 121.5$$

$$\text{GEB} = 2002.9075 - 121.5$$

$$\text{GEB} = 1881.4075$$

ETA

$$(\text{GEB}) \cdot (.10)$$

$$\text{Eta} = (1881.4075) (.10)$$

$$\text{Eta} = 188.1407$$

AF

$$(\text{GEB}) \cdot (.10)$$

$$\text{AF} = (1881.4075) (.10)$$

$$\text{AF} = 188.1407$$

$$\text{CH} = 55-60\% - 59 (\text{GET}) (.59) = 1332.0364 / 4 \text{ kcal} = 333.0091$$

GET

$$\text{LI } p: 25-30\% - 27 (\text{GET}) (.27) = 609.5760 / 4 \text{ kcal} = 67.7306$$

$$\text{Prote: } 10-15\% - 14 (\text{GET}) (.14) = 316.0764 / 4 \text{ kcal} = 79.0191$$

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{ETA} + \text{AF}$$

$$\text{GET} = 1881.4075 + 188.1407 + 188.1407$$

$$\text{GET} = 2,257.6889$$

Adolescencia

Raciones

grupo en el sistema de equivalencia	subgrupos	energía	proteínas	lipidos	hidratos de carbono
verduras		150	25	12	2
		360	60	0	0
frutas		490	70	14	2
		345	115	16	8
cereales y tuberculos	a. sin grasa	240	120	16	7
	b. con grasa	80	40	14	7
leguminosas	a. muy bajo aporte grasa	200	100	14	7
	b. bajo aporte grasa	75	75	7	7
	c. moderado grasa	95	95	9	9
	d. Alto aporte grasa	110	110	9	9
alimentos de origen animal	a. Descarnada	150	150	9	8
	b. Semidescremada	200	200	8	5
	c. Entera	45	45	0	0
	d. con azúcar	70	70	3	3
aceites y grasas	a. Sin Proteina	40	40	0	0
	b. con proteina	85	85	0	5
azucares	a. Sin grasa	81	81	0	0
	b. con grasa	66	66	5	5
subtotal		2,230	319	81	66
TOTAL		2,257.6889	349.01911	67.7306	333.0091

TOTAL

2,257.6889

349.01911

67.7306

333.0091



TIPO

FECHA

Adolescencia

Lunes (Desayuno) "Huevos"

2 huevos, sofreír con aceite de oliva, acompañado de 1/2 tomate y 30 gr de queso oaxaca.

colación "Gelatina"

1 taza de gelatina de limón sin azúcar

comida "Pechuga a la plancha"

Cocinar pechuga de pollo a la plancha, sofreír con aceite de oliva o al vapor 4 rodajas de calabaza, acompañada de 30 gr de arroz.

Coldción "Licuado de plátano"

1 taza de leche, 1 plátano licuar con 2 cda de avena

cena "Avena con fresa"

Colocar avena a hervir crear un otale, acompañada de 2 fresas en cubitos y canela en polvo.

Martes (Desayuno) Quesadillas

3 quesadilla de queso oaxaca, acompañado de jamón y salsa al gusto.

colación "Frutas"

melón, fresa, con yogurt cero-cero

Comida "Pescado al vapor"

Colocar el pescado en papel aluminio acompañado con 2 rodajas de tomate, 1/4 de cebolla, 1 hoja de momon, 2 rodajas de naranja, colocar en la plancha y dejar cocer.

colación "Yogurt con Frutas Secas"

1 taza de yogurt cero-cero acompañada de Frutas secas

cena "Tacos"

3 tortillas con pollo desmenuado, acompañar con pico de gallo y 1/2 aguacate.

Miércoles "Desayuno" "Huevos"

claras de huevo con espinaca, acompañar con 2 cda de frijoles refritos y salsa al gusto.

Colación "Manzana"

1 manzana en cubitas, acompañar con limón y sal al gusto

Comida "Fajitas de pollo"

50 gr de pollo en fajitas, sofreír con aceite de oliva, acompañado de tiras de nopal $\frac{1}{4}$ de cebolla, $\frac{1}{2}$ tomate, salpimentar al gusto

Colación "Yogurt"

1 taza de yogurt cero-cero 2 cda de avena, cereal de trigo y fruta desu preferencia

Cena "Tostadas de atun"

3 tostadas de atun, con pico de gallo y aguacate.

Jueves (Desayuno) "Licuado verde"

En la licuadora colocar Apio, Piña, Pepino y naranja (1 vaso)

Colación "Bowl de frutas"

Picar en trozitos, melon, sandia, plátano, manzana, agregar (avena o nuez), acompañar con miel.

Comida "Filete de pescado"

50 gr de filete de pescado cocinar al vapor, acompañar de ensalada y arroz.

Colación "Yogurt"

1 taza de yogurt, 2 cda de avena.

Cena "Plátano"

1 plátano picado, poner a calentar aplastar al quedar como papilla agregar canela en polvo





TITULO _____ FECHA _____

Viernes (Desayuno) "Hot cakes de avena"

2 hot cakes de avena 2 fresas picadas acompañar con miel

colación "Pan tostado"

2 pan tostados, untar aguacate y sal al gusto.

comida "Caldo de pollo"

Pollo desmenuzado con caldo de pollo colocar (Papa, zanahora, chayote)

colación "Platano"

1 platano triturado con leche descremada agregar canela en polvo.

cena "Tostadas"

2 tostadas de maiz, agregarles frijoles refritos, pollo desmenuzado, aguacate

Sábado (Desayuno) "Huevo duro"

2 rebanas de pan untarles aguacate, cortar el huevo cocido por la mitad colocar al pan, salpimentar al gusto.

colación "Mango"

1 mango en trozos, colocar miel.

comida "Lentejas"

Poner a cocer lentejas, con aceite de oliva, 1 tomate picado en cuadritos Agregar ajo. acompañar de tostadas saladas

colación "Yogurth"

1 taza de yogurt cero-cero con 1/2 manzana en cubitos

comida (cena) "manzana"

1 manzana cocida al vapor, acompañada de canela en polvo.





TITULO _____ FECHA _____

Domingo (Desayuno) "Huevos con papa"
2 huevos revueltos, 1 papa en cubitos previamente hervidas sal al gusto acompañar con tortilla de nopal.

colación "Fresas"
5 Fresas en cubitos. 1/2 toza de leche evaporada.

Comida "caldo de res"
Preza de res a hervir sacar grasa, agregar (zanahoria, chayote, Papd, ejote, calabaza) condimentos al gusto

colación "cereal"
1/2 toza de cereal de trigo, 4 cda de yogurth cero-cero, 1/2 dardano.

Cena "Tacos de pollo"
2 tortillas de maíz, pollo desmenuado, acompañar de aguacate y poco de pollo.

Adulto mayor Caso clínico

Diagnóstico de nutrición: Normal

Px: masculino

Edad: 76 años

IMC: $67 \text{ kg} = 21.68$
 3.09 m^2

Peso: 67 kg

Talla: $176 \text{ cm} = 3.09 \text{ m}^2$

Cálculo de pesos

$$\text{Peso ideal: } (\text{Talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = (3.09 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2) = 71.07$$

$$\text{Peso saludable: } (\text{Peso ideal} \pm 10 \text{ kg}) \text{ IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2 \pm 6 \text{ kg} = 77.07$$

$$\text{Peso máximo: } (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2 = (24.9 \text{ kg/m}^2) (3.09 \text{ m}^2) = 76.941$$

$$\text{Peso mínimo: } (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2 = (18.5 \text{ kg/m}^2) (3.09 \text{ m}^2) = 57.165$$

Pesos meta

$$\text{Peso meta 1} = 67 \times 0.95 = 63.65 + 67 = 70.35$$

$$\text{Peso meta 2} = 70.35 + 3.35 = 73.7$$

GEB:

$$\text{GEB} = 66.47 + [13.75 \times \text{Peso (kg)}] + [5 \times \text{talla (cm)}] - [6.75 \times \text{edad}]$$

$$\text{GEB} = 66.47 + [13.75 \times 70.35] + [5 \times 176 \text{ cm}] - [6.75 \times 76 \text{ años}]$$

$$\text{GEB} = 66.47 + 967.3125 + 880 - 513$$

$$\text{GEB} = 66.47 + 1847.3125 - 513$$

$$\text{GEB} = 1400.7825 - 513$$

$$\text{GEB} = 1400.7825$$

ETA

$$\text{Eta} = (\text{GEB}) \cdot (-.10)$$

$$\text{Eta} = (1400.7825) \cdot (-.10)$$

$$\text{Eta} = 140.0782$$

AF

$$\text{AF} = (\text{GEB}) \cdot (-.10)$$

$$\text{AF} = (1400.7825) \cdot (-.10)$$

$$\text{AF} = 140.0782$$

GET

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{ETA} + \text{AF}$$

$$\text{GET} = 1400.7825 + 140.0782 + 140.0782$$

$$\text{GET} = 1680.9389$$

$$\text{CH: } 55-60\% \cdot 59 (\text{GET}) \cdot (.59) = 991.7539 / 4 \text{ kcal} = 247.9384$$

$$\text{LIP: } 25-30\% \cdot 28 (\text{GET}) \cdot (.28) = 470.6628 / 9 \text{ kcal} = 52.2958$$

$$\text{PROTE: } 10-15\% \cdot 13 (\text{GET}) \cdot (.13) = 218.5220 / 4 \text{ kcal} = 54.6305$$

100%

Adulto mayor

grupo en el sistema de equivalencia	subgrupos	energía	proteínas	lipidos	hidratos de carbono	Raciones			
verduras		125	25	10	2	0	20	4	5
		360	60	0	0	0	90	15	6
frutas			70		2	0		15	4
	a. sin grasa				2	5	45	15	3
cereales y tuberculos	b. Congrusa	345	115	6	2	1	10	20	2
		240	120	16	8	1	0	0	2
leguminosas	a. muy bajo aporte grasa	80	40	14	7	3	0	0	1
	b. bajo aporte de grasa	55	55	7	7	5	0	0	1
	c. moderado grasa		75		7	8		0	
	d. Alto aporte grasa		100		7	8		0	
alimentos de origen animal	a. Pesciada	95	95		9	2	12	12	1
	b. semipesciada	110	110	9	9	4	12	12	1
	c. Eritid	150	150		9	8	12	12	1
	d. condugar	200	200		8	5	30	30	3
leche		135	45	0	0	15	0	0	3
	a. Sin proteina	140	70	6	3	5	6	3	2
aceites y grasas	b. Con proteina	40	40	0	0	0	10	10	1
	a. sin grasa		85		0	5		10	1
azucares	b. con grasa				0			10	1
					0			10	1
subtotal		1630	68	51			223		
TOTAL		1680-9389	54.6305	52.2958			247.9384		

Adulto mayor

Lunes (Desayuno) "Papa"

1 papa hervida, triturar agregar sal al gusto y crear un puré.

colación "Licuado de manzana"

1 taza de leche 1 plátano y 1 cda. de yogurth griego

Comida "caldo de pollo"

1 taza de caldo de pollo, 2 tortillas trituras agregadas al caldo hasta crear una papilla.

colación "Gelatina"

1 taza de gelatina, cero-cero de fresa.

cena "Natilla"

1 taza de natilla de vainilla acompañar con canela en polvo.

miércoles (Desayuno) "Plátano"

Triturar 1 plátano, hasta crear una papilla, agregar canela en polvo y 1 cda de miel

colación "Jugo de naranja"

El jugo de 1 naranja, 40 gr de espinaca, 1 taza de agua.

comida "caldo de res"

1 taza de caldo de res, (tomahoria, papa) trituras hasta crear una papilla.

colación "Helado"

1 taza de helado de vainilla, agregar miel.

cena "Arroz con leche"

1 taza de arroz con leche, canela en polvo.

viernes (Desayuno) manzana

1 manzana triturada agregar canela en polvo.

colación "Pera"

1 pera mantequilla, tomarla a cucharadas como papilla

comida "Sopa"

1 taza de caldo de pollo; acompañar de (fideos, zanahoria, papa) triturados.

colación "Gelatina"

1 taza de gelatina de limón

Cena "Flan napolitano"

1 Flan a cucharadas

Jueves (Desayuno) Licuado de melón

1 taza de leche, 5 trozos de melón acompañado de canela en polvo.

Colación "Crema de Elote"

Hervir y licuar el elote con crema y leche y cocinar con margarina.

Comida "Verduras"

1 chayote, 1/2 papa hervidas crear un puré y salpimentar al gusto.

Colación "Helado"

1 taza de helado de fresa acompañar con miel.

Cena "Té"

Té de manzanilla

Viernes (Desayuno) "Fresas con crema"

Licuado 1/2 taza de yogurt griego, 3 fresas, 1/2 taza de leche.

colación "Gelatina"

1 taza de gelatina de piña

comida "pollo"

30 gr de pollo triturarlo, 1/2 zanahoria crear papilla.

TÍTULO

Colación "Papaya"

50 gr de papaya, triturar agregar canela en polvo.

FECHA

Cena "Atoí de avena"

Hervir 50 gr de avena, $\frac{1}{2}$ taza de agua, agregar canela.

Sábado (Desayuno) "Calabaza"

Hervir a la mitad una calabaza, triturar hasta crear una papilla

Colación "Yogurth"

1 taza de yogurth griego, con 2 fresas trituradas

Comida "Panillade Verduras"

Hervir (Zanahora, Chayote, papa, ejote) Licuar y sofreír con mantequilla

Colación "Arroz con leche"

1 taza de arroz con leche y canela en polvo.

Cena "Té de limón"

Poner a hervir las hojas de limón, agregar miel.

Domingo (Desayuno) "Papilla de zanahoria"

Hervir 1 zanahoria, colocar a la licuadora con crema y servir

Colación "Yogurth con plátano"

1 taza de yogurth, 1 plátano triturado agregar canela en polvo

Comida "Pera"

Licuar $\frac{1}{2}$ taza de yogurth griego, 1 pera mantequilla agregar miel

Colación "Helado"

Helado de limón, 2 cda de leche condensada.

Cena "Pera vino"

Hervir una pera, con 1 taza de vino, miel dejar hervir y hacer papilla.