



NOMBRE DEL ALUMNO: OSWALDO JAVIER LÓPEZ ÁLVAREZ

NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA

MATERIA: PLANEACION DIETETICA

GRUPO: NUTRICION

GRADO: 2 DO CUATRI

COMITAN DE DOMINGEZ, CHIAPAS

Problemas

= Adhlerencia

Px = Masculino

edad: 18 años

Peso: 87 kg

Talla: 1.60 m

$$\triangleright \text{Dx. Nut. } P(\text{kg}) = \frac{87 \text{ kg}}{(1.60 \text{ m})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.9843 \text{ kg/m}^2$$

desarrolla grado 1.

$$\triangleright P_x \text{ ideal} = (T)^2 (23 \text{ kg/m}^2) \\ = (1.60 \text{ m})^2 (23 \text{ kg/m}^2) \\ = (2.56 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{Peso ideal} = 58.88 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_x \text{ Saludable: } P_{\text{ideal}} \pm 10 \text{ kg} / T^2 = \text{IMC} = 24.99 \text{ kg/m}^2 \\ 58.88 \text{ kg} \pm 5 \text{ kg} = 63.88 / 2.56 = \text{IMC} = 24.95 \\ P_{\text{Saludable}} = 63.88 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_{\text{Max}} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (T \text{ m})^2 \\ \text{Peso Max} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) \\ P = 63.9744 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_{\text{Min}} = (18.51 \text{ kg/m}^2) (T \text{ m})^2 \\ = (18.51 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2)$$

$$\text{Peso mn} = 47.36 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_{\text{Meta}} = P_{\text{real}} \times .95$$

$$87 \text{ kg} \times .95 = 82.65 \text{ kg}$$

$$82.65 \times .95 = 78.51 \text{ kg}$$

$$78.51 \times .95 = 74.58 \text{ kg}$$

$$74.58 \times .95 = 70.81 \text{ kg}$$

$$70.81 \times .95 = 67.30 \text{ kg}$$

$$67.30 \times .95 = 63.93 \text{ kg}$$

$$63.93 \times .95 = 60.73 \text{ kg}$$

$$60.73 \times .95 = 57.69 \text{ kg}$$

Pharmacia Harris Benedict

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times \text{peso (kg)}] + [5 \times \text{altura (m)}] - [6.75 \times \text{edad}]$$

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times 82.65 \text{ kg}] + [5 \times 16 \text{ cm}] - [6.75 \times 18]$$

$$GEB = 66.47 + 1136.4375 + 800 - 121.5$$

$$GEB = 66.47 + 1136.4375 + 678.5$$

$$GEB = 1881.4075 \text{ kcal}$$

$$\begin{aligned} \blacktriangleright \text{ETA } 10\% &= \text{ETA} \times \text{GEB} \\ &= (.10) (1881.4075 \text{ kcal}) \\ &= 188.1407 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \blacktriangleright \text{AF } 10\% &= \text{AF} \times \text{GEB} \\ &= (.10) (1881.4075 \text{ kcal}) \\ &= 188.1407 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \blacktriangleright \text{GET} &= \text{GEB} + \text{AF} + \text{ETA} \\ \text{GET} &= 1881.4075 + 188.1407 + 188.1407 \\ \text{GET} &= 2257.6889 \text{ kcal Totales} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \blacktriangleright \text{HC } 55-66\% &= \text{GET} \times .58 = 1309.4595 \text{ kcal} \\ \text{LIP} &= 25-30\% = \text{GET} \times .27 = 609.576 \text{ kcal} \\ \text{PT} &= 10-15\% = \text{GET} \times .15 = 338.6533 \text{ kcal} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \blacktriangleright \text{HC} &= 1309.4595 / 4 \text{ kcal} = 327.3648 \text{ gr} \\ \text{Lip} &= 609.576 / 9 \text{ kcal} = 67.7306 \text{ gr} \\ \text{PT} &= 338.6533 / 4 \text{ kcal} = 84.6633 \text{ gr} \end{aligned}$$

Adicciones



A	M	D
---	---	---

360
257
103

251x95 = 2257

2257
1950
307

Grupo en el Sistema de equivalencia	Subgrupos	Raciones	Energía	proteínas	lipidos	hidratos de carbono				
Verduras		6	25	150	2	12	0	4	24	
	Frutas	6	60	360	0	0	0	15	96	
		5	70	350	2	10	0	13	75	
	Cereales y tuberculos	6	115	690	2	12	5	30	15	90
		1	120	120	8	8	1	1	20	20
	Leguminosas	sin grasas	2	40	80	7	14	1	2	0
Bajo g. de grasas		2	55	110	7	14	3	6	0	
Mediada a. de grasas			75		7		5		0	
alta a. de grasas			100		7		8		0	
alimentos de origen animal	Dominada	1	95	95	9	9	2	0	12	
	Semi-dominada		110		9		1	12		
	Enfoca		150		9		8	12		
	con azúcar		200		8		5	30		
	sin proteína	5	45	225	0	0	5	25	3	15
aceites y grasas	con proteínas	2	70	140	3	6	0	0	0	
	sin grasas	1	40	40	0	0	0	0	0	
Artesanales			85					3		
Subtotal										

Adolescencia

	D	C1	C	C2	C
Verduras	2		2		2
Frutas	2	2		2	
Cereales	2 CG	3 SG	2 CG	2 SG	2 CG
Leguminosas			1		
Leche		1 DL			
Aceites	2 SG	1 SG	2 SG	1 CP	1 CP
Origen Animal	1 milk 1 huevo		2 SG		1 NB
Azucars	1 SG				

► Embarras

px. Femenino

Edad: 24 años

Peso: 93 kg

Talla: 1.70m

$$\text{IMC} = \frac{P}{T^2} = \frac{93 \text{ kg}}{(1.70 \text{ m})^2} = \frac{93 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 14.82 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{P. ideal} = (T^2) \cdot (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{P. ideal} = (2.89 \text{ m}^2) \cdot (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{P. ideal} = 62.135 \text{ kg}$$

$$\text{P. saludable} = \text{P. ideal} \pm 10 \text{ kg} \quad (T^2 = \text{IMC} = 24.66)$$

$$62.135 \text{ kg} + 9 \text{ kg} = 71.135 \text{ kg}$$

$$\text{P. Max} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (T^2)$$

$$\text{P. Max} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2)$$

$$\text{P. Max} = 71.961 \text{ kg}$$

$$\text{P. Min} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (T^2)$$

$$= (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2)$$

$$\text{P. Min} = 53.465 \text{ kg}$$

$$\text{P. Meto.} = 56 \text{ kg} \pm 2.8 = 58.8 \text{ kg}$$

$$58.8 \pm 2.8 = 61.6 \text{ kg}$$

$$61.6 \pm 2.8 = 64.4 \text{ kg}$$

$GEB = 655.09 + (9.563 \times 2000(149)) + (1.841 \times 1700) - (4.676 \times 24)$
 $GEB = 655.09 + (9.563 \times 38.8(149)) + (1.841 \times 1700) - (4.676 \times 24)$
 $GEB = 655.09 + 562.3044 + 312.8 - 112.224$
 $GEB = 655.09 + 562.3044 + 200.576$
 $GEB = 1417.9704 \text{ kcal}$

$GET + GEB + AF + ETA$
 $AF = (.10) (1417.9704) = 141.7970$
 $ETA = (.10) (1417.9704) = 141.7970$
 $GET = 1417.9704 + 141.7970 + 141.7970 = 1701.5644 \text{ kcal}$
 $+ 200 \text{ kcal diet}$
 $2001.5644 \text{ kcal total}$

$HC = 55-60 \% : GET \times .58 = 1189.9093 \text{ kcal}$
 $LIP = 25-30 \% : GET \times .27 = 553.9223 \text{ kcal}$
 $PT = 10-15 \% : GET \times .15 = 307.7340 \text{ kcal}$

$HC = 1189.9093 / 4 \text{ kcal} = 297.4768 \text{ gr}$
 $LIP = 553.9223 / 9 \text{ kcal} = 61.5469 \text{ gr}$
 $PT = 307.7340 / 4 \text{ kcal} = 76.93 \text{ gr}$

Embocados

Scribe®

-1948
103

Grupo en el Sistema de clasificación	Subgrupos	Raíz ms	energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono		
Verduras		6	25	150	0	4	24	
		6	60	360	0	15	90	
		4	70	280	2	0	15	60
		2	115	230	2	5	15	30
		2	120	240	8	1	20	40
		1	40	40	7	1	0	0
		1	53	55	7	3	0	0
			75		7	5	0	0
			100		7	8	0	0
			95		9	2	12	12
Alimentos de origen animal			110			12	12	
		1	150		4	12	12	
			150		8	8	5	30
		1	200	200	8	5	30	30
		6	45	230	0	5	3	18
Leche			70			0	0	
		6	40		0	0	0	
			83	140	0	5	3	6
		2			0	10	3	
Azúcares								
Subtotal			2051	1945	61	2051	298	

Embarrazadas

	D	C ₁	C	C ₂	C
Verduras	2		2		2
Frutas	2	2		2	
Leguminosas			1		1
A.O	1/2		1		1/2
Leche		1			
Aceites	2		2		2
AZUCAROS		1		1	
Cereales	1	1	2	1	1

▶ Adulto Mayor

Px = Masculino

Edad = 67 kg

Talla = 1.76 m

Peso = 76 kg

$$D_x = \frac{P}{(Tm^2)} = \frac{67 \text{ kg}}{3.0976 \text{ m}^2} = 21.6296 \text{ kg/m}^2$$

▶ p. Ideal: $(7 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2)$

$$P = (3.0976) (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$P_{\text{ideal}} = 71.2448$$

$$\text{▶ D. Saludable} = p_{\text{ideal}} \pm 10 \text{ kg} = 10-10 = 24.66 \text{ kg/m}^2$$

$$71.2448 \pm 5 \text{ kg} = 76.2448$$

▶ P. Max = $(24.99 \text{ kg/m}^2) (Tm^2)$

$$(24.99 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2)$$

$$P_{\text{Max}} = 77.8090 \text{ kg}$$

▶ P. Min = $(18.5 \text{ kg/m}^2) (Tm^2)$

$$(18.5 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2)$$

$$P_{\text{Min}} = 57.2945 \text{ kg}$$

Harris

$$AEB = 66.47 + [13.75 \times \text{peso (kg)}] + [5 \times \text{talla (m)}] - (6.75 \times \text{edad})$$

$$AEB = 66.47 + 921.25 + 880 - 513$$

$$AEB = 1354.72 \text{ kcal}$$

$$GET = BEE + AET + ETA$$

$$AE = .10 \times 1354.72 = 135.472$$

$$ETA = .10 \times 1354.72 = 135.472$$

$$GET = 1354.72 + 135.472 + 135.472$$

$$GET = 1625.664 \text{ Kcal T.}$$

$$HC = 55 - 60 \text{ g} / GET \times .58 = 942.3868 \text{ Kcal}$$

$$CI = 25 - 30 \text{ g} / GET \times .27 = 438.9300 \text{ Kcal}$$

$$TI = 10 - 15 \text{ g} / GET \times .15 = 243.8500 \text{ Kcal}$$

$$HI = 942.3868 / 4 = 235.5967 \text{ gr}$$

$$CI = 438.9300 / 4 = 109.7325 \text{ gr}$$

$$TI = 243.8500 / 4 = 60.9625 \text{ gr}$$

Adulto mayor

Scribe

Y
M
D

1625
+ 1545

+ 82

Grupo en el sistema de nutrición	Subgrupos	Porción	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono				
Verduras		6	25	150	2	12	0	4	24	
	Frutas		6	60	360	0	0	0	5	90
		Cereales y productos con grasa	2	70	140	2	1	0	15	30
	Leguminosas		1	115	115	2	2	5	15	15
			2	120	240	8	1	1	20	40
	Alimentos de origen animal	Muy bajo en grasa	1	40	40	1	1	1	0	0
		Bajo % de grasa	2	55	110	1	14	5	6	0
		Mediamente en grasa		75		1	5	0	0	0
		Alto % de grasa		100		1	8	0	0	0
		Desordenada	1	45	45	9	2	2	12	12
Leche	Semi-descremada		110		9	4	12	12		
	Entera		150		9	8	12	12		
	Con azúcar		200		8	5	30	30		
	Sin azúcar	6	45	270	0	0	30	3	18	
Aceite y grasas	Con proteína		76		3	0	0	0		
	Sin proteína		40		0	0	0	0		
Azúcares	Sin grasa	1	85	85	0	0	5	5	5	
	Con grasa									
Subtotal			1625	60		48		255		
Total			1645	62		30		232		

Addition measure

	D	G ₁	C	C ₂	C
Verduras	2		2		2
Frutas	2	2		2	
Cereales	1	1		1	
Leguminosas			1		1
A.O.A	1				
Leche		1			
Aceites	1	1	2	1	1
Azucares		1		1	

LUNES. Día 1 embarazada

D M A

Scribe

Desayuno.

Licuada.

1 pz queso, 13 hrsa,

1/2 tz. avena.

1/4 tza canchuto

1/2 tza. leche descremada

2 Huevo

1/2 tz. chayote cocido.

Agua pura

Carra.

Ahor en agua 1/3 tz.

Arroz 1/3 tz

toasted de maíz 2 por

1 pz calabacete cocido

1 galleta cruj

1 jugo de naranja de
salle.

Colación 1.

1/2 tz ole zanahora rallada

Agua de limón (3/4 tz jugo limón)

Comida.

2 pz tortilla de harina.

1/3 tz frijol.

2 cda. mayonesa

2 tz. espinaca cruda.

2 reb jamon de pavo

1 cda. queso crema.

1 colita aceite ole oliva.

1 vaso de jugo de melon

Colación 2

1 pay de manzana

1 tz. leche de soja

Día 1 - Embarazada

molledo de pollo / yogurth de soja

- 1/2 manzana picada
- 1/2 tz de yogurth de soja
- 1/3 de muslo de pollo
- 1 pz de pan de Hot dog

Colación

- 1 pz de waffle
- 1/2 tz de asandano
- 3 pes de granola estándar
- agua
- 1/3 tz de copinaca

Comida

Milanesa de pollo

- 1/4 de tz de arroz cocido
- 3 coup de arroz
- 20 gr de pollo

Colación 2

Talapas con aguacate

- 25 gr de talapas
- 1 aguacate
- 1/4 de tomate
- 1/4 de cebolla

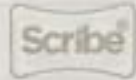
Cena

Atún con chicharrón (bebida de coco / porción de pasas)

- 1/3 lata de atún
- 1 taza de bebida de coco con azúcar
- 10 pes de pasas

Di3. Embarazada

D M A



- 2 huevo al gusto
- 1/2 taza de garbanos
- 1 jitomate
- 1 tortilla
- 1/2 Jugo de alfalfa con paja

Colación

- 3/8 taza de yogurt de vainilla
- 10 almendras
- 1 manzana

Comida

- Centaja 123 gr
- 2 trozos de tocino
- 1/2 plátano
- 2 trozos de Jamon

Colación

- 30 gr de carne molida extra magra cocida
- 20 gr de frijol molido

Cena

- Cereal
- 100 ml de leche
- 15 gr de grano
- cereal al gusto
- 5 pcs de almendras

Día 4 embarazada

• Desayuno:

- $\frac{1}{3}$ de taza de Arroz
- 1 pz de Huevo
- 1 taza de espinacas
- $\frac{1}{2}$ de plato de plátano
- 1 taza de fresas
- $1\frac{1}{2}$ cdas de coco rayado
- Ponerle D'gany Sin Azúcar

• Colación 1:

- 1 taza de leche con vainilla
- $\frac{1}{2}$ pz de plátano
- 1 taza de fresas
- 3 cdas de granola Sin Azúcar

• Comida

- 1 taza de Arroz cocido
- 30gr de pechuga de pollo
- 1 taza de Alubias cocidas
- 1 pz de calabacita larga
- $\frac{1}{3}$ taza de germin de soja
- 14 pz de cacahuete

• Colación 2:

- 1 Taza de Blueberries
- 1 taza de fresas
- 1 Barra Kellogg's Special K sabor chocolate.

• Cena:

- 2 tortillas de Maíz
- 40gr de queso panela light
- Acompañar de pro de gallo.

Embarazada día 5.

D M A

Scribe

2 huevos con yomo

3 tatillos

1/2 taza de frutos

1 doc de naranja

Colación

gelatina de limón con yogurth de granola

Comida

1 res embollado y chile marrón, arroz blanco

* 125 gr de ca

* 1/2 cebolla

* 1/2 chile marrón

1 taza de arroz blanco

Colación

Día 6.

chayote con huevo / guiso

125 gr de chayote

1 huevo cocido estrochado

2 tortitas

2 Jugo de naranja 125 ml

Colación

1/2 taza de yogurth vainilla

10 almendras

1 manzana

30gr de granola

Comida

tostadas de pollo

30 gr de pollo desmenuado

1 U. tomate

1/3 de cebolla

2 aguacates para guacamole

colación

2-Queena en amibar.

10gr de almendra y nuez

1/2 pera

Cena

2-Hot cake de avena

3 trozos de guineo

frutas 1/2 taza

Día 2. embarazada

D M A

Scribe

Desayuno - huevos revueltos

3 huevos

2 tortillas

1/2 plátano frito

1/2 taza de frijol molido

1 daga de naranja con zanahoria

Colación

Cereal

1 taza de leche

1/2 taza de cereal

5 arandanos

Comida

Bowl de arroz

1/2 taza de arroz

1 zanahoria cortada en tiras

1/2 aguacate

1/2 taza de arroz cocido

Colación

1/2 taza de fresas con crema

nuez, almendra 4 Pz trituradas

Cena Quesadillas

3 tortillas de maíz

acompañado de 1/2 aguacate

1 taza de espinacas

Adelante Día 1

D M A

Scribe

> Desayuno

2 clara de huevo

1/2 aguacate

1 pan bimbo

2 espinacas, lechuga, nuez, tomate, ajo,

peca pavo desmenuado, mermelada de fresa y

Yoghurt.

> 20gr de papa, con fresa.

caeración

1 licado de avena

Comida:

gringas, de la carne de su caeración

quesillo, guacamole, limón, lechuga de caeración

de cada uno

-Jugo de frutas naturales

Caeración

Pan tostado (Wmax)

con peca mermelada, guinco, fresa, durazno

Cena

Ensalada de atún

1 atún, con pepino en cuartos

2 tomate

2 cebolla

2 limón

2 tostadas horneadas

2 Agua de Jamaica.

Día 2, adolescencia

D M A

Scribe

Desayuno

- > 2 papas a la mitad
- > fñenas de tomo, jamon, quesoillo
- > chorizo
- > 1 pan tostado preparado al gusto

Colación

papaya 125 gr con queso panela la uillita y miel maple

Comida. Cuido de kalpeño con tortilla

- > freir 4 tortillas,
- > cocinar caldo de pollo
- > una lata llena de verduras (zanahoria, papa, chayote)
- > quesoillo
- > pollo desmenuado
- > aguacate 1 lb

Colación

flavado 3/8 de leche aprox. 220 ml de leche de soja
> poner frambuesa / fresa, manteca avacod

Cena

Nopales fritos, sazonados con ajo cebolla, tomate.

Diá 3 adoboscencia

D M A

Scribe

Desayuno chilaguiles

rolos verdes

- acompañados de 120 gr de pollo desmenuado

- cebolla

- ajonjolí

- 1 huevo batido

- crema, queso

- jugo de frutas

Colación

papaya 100 gr de papaya con yogurth, miel maple, nuez, almendra

licuado de avena

Comida

- Tallarines de res

150 gr de tallarines de res

- Zanahoria

- brócoli

- espinacas

- Sazonado al gusto

Colación

1 taza de uva, con crema, acompañado de yogurth / gelatina

Cena

Crema (3) mar.

al gusto con poca dulce, relleno de frutas

Day 4. Adolescence

Stupa salad (4 max)

- bellena de jamon
- champiñon
- acelga
- queso
- al gusto poco bacon
- nuez

Colación

- > taza de melon (guineo)
- > un kiwi

Comida - tostadas de pollo

- > guacamole
- > pico de gallo
- > pollo desmenuado
- > salsa de tomate
- > queso, crema

Colación

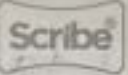
- > Hot cake de queso rellenas de guineo
- acompañado de una salsa de manzana sazonada con canela e azúcar

Cena

- tacos de res
- > max,

Día 5. adobado

O M A



Desayuno

quecalillano

2 Jamon

> queso, llo,

> Crema

> aguacate

> cebolla al gusto

> tomate

Colación

licado de avana, con frambuesa, manzana,

nuz, almendra

Comida

pedregos trucha

- jamon

- queso

- queso amarillo

- zanahoria

- chayote

- papa

Colación

> duraznos en almibar con nuz

> Caracol

Cena

Bisquit

Jamon de pavo

aguacate

Yogur de papaya

Día 6 adolescencia

Desayuno

Baguet

- > pollo desmenuado
- > tomate
- > cebolla
- > chile de rajas (maron)
- > aguacate
- > acompañar de jugo de frutas natural

Colación

- papaya con queso panela la uilita, miel maple
- 1 tál cake de queso

Comida

- 1/2 gr de salmón
- ensalada de verduras
- > lechuga
- > manzanas
- > nuez, almendra
- > mango
- > aderezo dulce (mermelada de fresa)

Colación

- 6 PCS de pistache
- 1/2 taza de crema

Cena

- 1/2 zardina
- con verduras acompañadas

Día 7 adolescencia

Scribe®

Desayuno

- mollitos
- > chorizo
- > frijoles
- > pico de gallo
- > aguacate

Colación

Frutas a su elección
(guineo, papaya, piña?)

Comida

- filete de pescado empapado hervido
- > relleno de queso
- Verduras (chayote, zanahora, papa, nabo),
- > envuelto en mure
- > 250 gr

Colación

licado de manes

Cena

- Hbt cakes de avena
- rellenos de guineo, zanahora, con una mermelada de manzana sazonada de canela e azúcar.

Menu > Adulto mayor

D

M

A

Scribe®

Día 1

> Huevos hervidos (como papilla) tibio

> 1 taza de chagale hervido

> papa con minima de galleta molida

> Agua natural al gusto de frutas

* Colación 1

> Manzana cortada en rebanadas delgadas, acompañado de yogurt, con un toque de sazón de canela, nuez triturada completamente.

* Comida

> Cauda de pollo

30gr de pollo

> trozos de chagale (grosor alrededor de un dedo por corte)

> trozos de enamoria (grosor alrededor de un dedo por corte)

> trozos de papa (grosor alrededor de un dedo por corte)

> acompañar con aguacate

235gr de arroz triturado

> Agua natural de frutas al gusto

* Colación 2

1 taza de atol de avena triturada, con agua

1/2 taza de maysa de guineo

* Cena

> 1/2 taza de huevos pasado por agua

> acompañado de té de lacteris

Adulto mayor

D

M

A

Scribe

Día ?

Caldo de huerita (solo, con agua), dentro de chayote

hervido (guiso de chayote con huerita)

2 con 2 tortillas (caner al gusto, dentro del caldo o normal)

2 Jugo de frutas al gusto

2 1. mantana hervida condimentada con lava azucar e canela

* Colación 1

1 Zanahoria cortada y rayada, con poca limón/condimentada al gusto

2 gelatina de zarzamora

→ Comida

• 1/2 taza de sopa de letritas

• con poca crema

• verduras hervidas dentro de esta (zanahoria, papa, chayote) en cuadro pequeños los cortes

Colación 2

2 1 taza de atol de maizena con agua

2 1 pera cocida

↓ Cena

1 licuado con leche de soya azúca,

2 1/4 de Manzana

2 3 frambuzas

2 5 perlas

2 1/4 de taza de avena molida

Plat 3 - Adulto mayor

D M A

Scribe

* Desayuno

- > guiso de calabaza zsaiz (cacha)
- > acompañado de queso al gusto
- > opcional 2 tostillas
- > frutas, papaya con poco miel de maple
- > jugo de frutas

Colación 1

- > 1 Durazno en amibar
- > nuez triturado
- > Almendra triturado

* Comida

- > Caldito de tripa de verduras
- > zanahoria, chayote, papa papa, avate, ajo, fuetado a salsa de ajonjolí
- > salsas al gusto
- > agua de frutas al gusto

* Colación 2

- > gelatinas de zarzamora
- >

Cena

- > Caldito de verduras picadas
- 1/2 taza de chayote
- 1/2 taza de zanahoria
- 15 gr de arroz picado
- > tomar a

Día 4 Adulto mayor

D M A

Scribe

* Desayuno

licuado, noles

> leche de soja 1/2 L adcs

> frambuesa

> avena

> nuez

> pasas

> 3/4 de manzana

* Colación

para papilla

Comida

albondigas de pollo

30gr de patuca de pollo

banario de salsa de tomate

Colación

yogurth acompañado de frutas en papilla

(manzana, pera, durazno)

> un poco de nuez

Cena

1 taza de atole de maizena

azúcar al gusto

Plato Adulto mayor

D M A

Scribe

Desayuno

> Puré de papas

4 papas con aceite vegetal

Comida

1 porción de papaja con queso panela

1 cucharita y miel mapie

< Comida

Carido de res

> Verduras trituradas (chayote, zanahoria)

Comida

gelatina de zarzamora

Comida / cena

Zarzas con leche

Día 6 adobo magro.

D

M

A

Scribe

Desayuno

Carabaza sazonada al gusto con calabaza
> agua de frutas al gusto

Colación

Licudo de espinacas, con piña

Comida

Caldo de albondigas, Crellenas de arroz y
carne de res molida

> acompañado de verduras

> natito, zanahoria, chayote

> agua de frutas naturales

Colación

yogurth, con granada, fresas triturada, nuez
triturada, almendra triturada

Cena

una tarta de té de manzanilla.