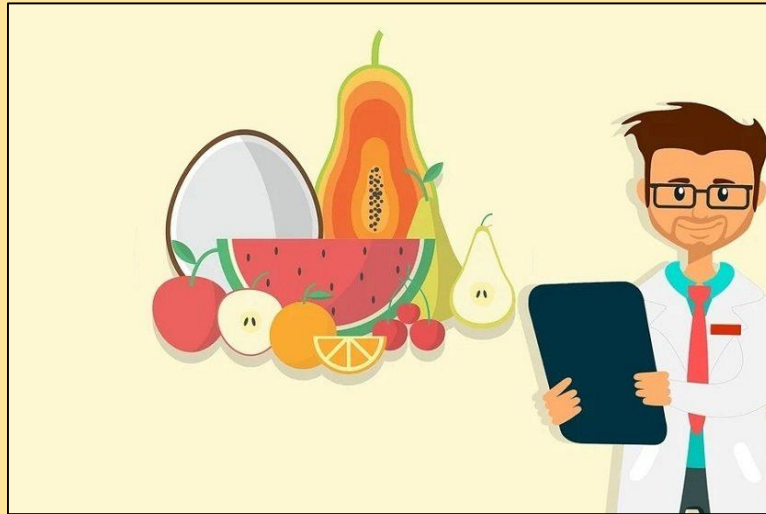


DIETAS

(Adolescencia, embarazo y adulto mayor)



ALUMNO: GÓMEZ ESPINOA SERGIO DANIEL

**PROFESORA: MENDEZ GUILLEN DANIELA
MONSERRATH**

MATERIA: PLANEACIÓN DIETÉTICA

UDS

05 - 04 - 23

EMBARAZO

Caso Clínico - Embarazo

Px femenino

Edad: 24 años

Peso: 56 Kg.

Talla: 1.70 m \rightarrow 2.89

Circ. cintura: 50 cm

" cadera: 75 cm

fondo uterino: 90 cm

Peso preconcepción: 43 Kg.

DIAGNÓSTICO DE NUTRICIÓN

$$IMC = \frac{56 \text{ Kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 19.38 ; \frac{43 \text{ Kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 14.88 \rightarrow \text{Riesgo de bebé microsomico, retardo severo preconceptuon.}$$

PESOS META

$$\text{Peso ideal: } (2.89 \text{ m}^2) (21.5 \text{ Kg/m}^2) = 62.135$$

$$\text{Peso saludable: } \text{Peso ideal} \pm 10 \text{ Kg } IMC = 19 \text{ Kg} = 71.135 \text{ Kg}$$

$$\text{Peso máx: } (24.9 \text{ Kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 71.961 \text{ Kg}$$

$$\text{Peso mín: } (13.5 \text{ Kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 53.465 \text{ Kg}$$

$$\cdot 1er. P.M.: 56 \text{ Kg} + 2.89 = 58.8$$

$$\cdot 2da. P.M.: " = 61.6$$

$$\cdot 3er. P.M.: " = 64.4$$

$$\begin{aligned} \text{GEB} &= 655.09 + [9.563 \times 58.8] + [1.34 \times 170 \text{ cm}] - [4.676 \times 24] \\ &= 655.09 + 562.30 + 312.8 - 112.224 \\ &= 1417.966 \end{aligned}$$

$$\text{EIA} = 141.80$$

$$\text{AF} = 141.80$$

$$\text{GET} = 1,701.56 \text{ Kcal.} + 350 \text{ kcal} = 2,051.56$$

DISTRIBUCIÓN NORMAL DE:

$$\text{HC: } .58 \times \text{GEB} = 1,139,9048 \text{ Kcal.} / 4 \text{ Kcal.} = 297.4762$$

$$\text{Lip: } .27 \times \text{GEB} = 553.9212 / 9 \text{ Kcal} = 61.5468$$

$$\text{Prot: } .15 \times \text{GEB} = 307.734 / 4 \text{ Kcal} = 76.9335 + 1.6g$$

Suplementación: Hierro 500mg/día, vitamina B12 2.6Mg/día,
Omega 3 y G

CUADRO DIETOSINTÉTICO

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO								
		Energía		Proteína		Lípidos		HC		Raciones
Verduras		25	75	2	6	0	0	4	12	3
Frutas		60	360	0	0	0	0	15	90	6
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	560	2	16	0	0	15	120	8
	b. Con grasa	115	0	2	0	5	0	15	0	
Leguminosas		120	120	8	8	1	1	20	20	1
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasas	40	0	7	0	1	0	0	0	
	b. Bajo aporte de grasas	55	55	7	7	3	3	0	0	1
	c. Moderado aporte de grasas	75	150	7	14	5	10	0	0	2
	d. Alto aporte de grasas	100	0	7	0	8	0	0	0	
Leche	a. Descremada	95	0	9	0	2	0	12	0	
	b. Semidescremada	110	0	9	0	4	0	12	0	
	c. Entera	150	300	9	18	8	16	12	24	2
	d. Con azúcar	200	0	8	0	5	0	30	0	
Aceite y grasas	a. Sin proteína	45	135	0	0	5	15	0	0	3
	b. Con proteína	70	210	3	9	5	15	3	9	3
Azúcares	a. Sin grasa	40	80	0	0	0	0	10	20	2
	b. Con grasa	85	0	0	0	5	0	10	0	
Subtotal		2051.6	2045	76.9335	78	61.5468	60	297.476	295	

Total

MENÚ I

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Huevos a la mexicana con frijol y jugo	Cóctel	Tostadas de carne molida con jugo de limón	Espaguetti con chorizo, arroz y gelatina con fruta	Ensalada con leche
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo cocido con 1 cdita de Aceite de Oliva • ½ Jitomate • 1/3 taza de Frijoles refritos, caseros o enlatados • 1 taza de Jugo de Naranja • 3 Tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de Fresa rebanada • ½ taza de melón picado • ½ pieza de Plátano • ¼ de taza de avena en ojuelas • ¾ de taza de Yogurth light 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 g. de carne molida extra magra cocida con 1 cdita de Acete de Olva • 4 piezas de tostada de maíz horneada • ½ Jitomate • ¾ de taza de Jugo de limón • ¼ taza de arroz cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/3 taza de Espaguetti cocido • 42 g. de Chorizo de pavo • 1/8 de taza de Arroz cocido • 6 cda de Gelatina de pistache • 1 Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de Leche Alpura Light Extra • ½ pieza de Aguacate verde • 10 piezas de Almendra • ¾ de taza de Espinaca cocida • 1 ½ taza Lechuga

Suplementación

-Hierro: 500mg/día

-Vitamina B12: 2.6 Mg/día

-Omega 3 y 6

MENÚ II

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Huevo revuelto con chayote, frijol y jugo de papaya	Cóctel con avena	Tacos de carne molida con arroz	Pasta con chorizo y arroz	Ensalada
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo cocido con 1 cdita de Aceite de Oliva • ½ taza de chayote picado • 1/3 taza de Frijoles refritos, caseros o enlatados • 1/3 taza de jugo de papaya • 3 Tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de Fresa rebanada • ½ taza de melón picado • ½ pieza de Plátano • ¼ de taza de avena en ojuelas • ¾ de taza de Yogurth light 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 g. de carne molida extra magra cocida con 1 cdita de Acete de Olva • 2 tortillas de maíz horneada • ½ Jitomate • ¾ de taza de Jugo de limón • ¼ taza de arroz cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de pasta cocida • 42 g. de Chorizo de pavo • 1/8 de taza de Arroz cocido • 6 cda de Gelatina de pistache • 1 Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de Leche Alpura Light Extra • ½ pieza de Aguacate verde • 10 piezas de Almendra • ¾ de taza de Espinaca cocida • 1 ½ taza Lechuga

MENÚ III

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Huevos a la mexicana con con fruta	Yoghurt con fruta y avena	Tostadas de carne molida con jugo de limón	Pasta de estrellitas	Ensalada y leche con frutos secos
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo cocido con 1 cedita de Aceite de Oliva • ½ Jitomate • 1/3 taza de Frijoles refritos, caseros o enlatados • 18 uvas • 3 Tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ de taza de Yogurth light • ½ taza de Fresa rebanada • ½ taza de melón picado • ½ pieza de Plátano • ¼ de taza de avena en ojuelas 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 g. de carne molida extra magra cocida con 1 cedita de Acete de Olva • 4 piezas de tostada de maíz horneada • ½ Jitomate • ¾ de taza de Jugo de limón • ¼ taza de arroz cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de taza de pasta de estrellitas • 42 g. de Chorizo de pavo • 1/8 de taza de Arroz cocido • 6 cda de Gelatina de pistache • 1 Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de Leche Alpura Light Extra • ½ pieza de Aguacate verde • 10 piezas de Almendra • ¾ de taza de Espinaca cocida • 1 ½ taza Lechuga

MENÚ IV

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Huevos con zanahoria y jugo de Naranja	Cóctel con avena y Yoghurt	Tostadas de carne molida con jugo de limón	Pasta de codito	Ensalada y leche con almendras
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo cocido con 1 cedita de Aceite de Oliva • ½ taza de zanahoria cocida • 1/3 taza de Frijoles refritos, caseros o enlatados • 1 taza de Jugo de Naranja • 3 Tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ Manzana • ½ taza de melón picado • ½ pieza de Plátano • ¼ de taza de avena en ojuelas • ¾ de taza de Yogurth light 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 g. de carne molida extra magra cocida con 1 cedita de Acete de Olva • 4 piezas de tostada de maíz horneada • ½ Jitomate • ¾ de taza de Jugo de limón • ¼ taza de arroz cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de pasta de codito • 42 g. de Chorizo de pavo • 1/8 de taza de Arroz cocido • 6 cda de Gelatina de pistache • 1 Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de Leche Alpura Light Extra • ½ pieza de Aguacate verde • 10 piezas de Almendra • ¾ de taza de Espinaca cocida • 1 ½ taza Lechuga

MENÚ V

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Huevos a la mexicana con jugo de mandarina	Cóctel, avena	Tostadas de carne molida con jugo de limón	Espagueti con chorizo, arroz y gelatina con fruta	Ensalada y vaso de leche
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo cocido con 1 cdita de Aceite de Oliva • ½ Jitomate • 1/3 taza de Frijoles refritos, caseros o enlatados • ½ taza de jugo de mandarina natural • 3 Tortillas de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de melón picado • ½ pieza de Plátano • ¼ de taza de avena en ojuelas • ¾ de taza de Yogurth light 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 g. de carne molida extra magra cocida con 1 cdita de Acete de Olva • 4 piezas de tostada de maíz horneada • ½ Jitomate • ¾ de taza de Jugo de limón • ¼ taza de arroz cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/3 taza de Espagueti cocido • 42 g. de Chorizo de pavo • 1/8 de taza de Arroz cocido • 6 cda de Gelatina de pistache • 1 Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de Leche Alpura Light Extra • ½ pieza de Aguacate verde • 10 piezas de Almendra • ¾ de taza de Espinaca cocida • 1 ½ taza Lechuga

ADOLESCENCIA

Caso clínico - Adolescencia

Px masculino

Edad: 18 años

Peso: 87 kg

Talla: 1.60 m \rightarrow 2.56 m²

Cintura: 98 cm

Cadera: 110 cm

DIAGNÓSTICO DE NUTRICIÓN

$$IMC = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.98 \quad \underline{\underline{\text{Obesidad leve}}}$$

PESOS META

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

$$\text{Peso saludable: } P. \text{ ideal} \pm 10 \text{ kg} \quad IMC = 24.6 \text{ kg/m}^2 = +4.2 \text{ kg} = \underline{\underline{63.08 \text{ kg}}}$$

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

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

$$\bullet \text{ 1er. PM} = 87 \times .95 = 82.65$$

$$\bullet \text{ 2do. PM} = " = 78.52$$

$$\bullet \text{ 3ro. PM} = " = 74.59$$

$$\bullet \text{ 4to. PM} = " = 70.86$$

$$\bullet \text{ 5to. PM} = " = 67.32$$

$$\bullet \text{ 6to. PM} = " = 63.95$$

$$\bullet \text{ 7o. PM} = " = 60.75$$

$$\bullet \text{ 8o. PM} = " = 57.71$$

$$\underline{\underline{GEB}} = 66.47 + [13.75 \times 82.65] + [5 \times 160] - [6.75 \times 18]$$
$$= 66.47 + 1136.44 + 800 - 121.5$$

$$\underline{\underline{GEB}} = 1,881.41$$

$$ETA = 133.147$$

$$AF = 133.147$$

$$\underline{\underline{GET}} = GEB + ETA + AF = 2,257.692 \text{ kcal}$$

DISTRIBUCIÓN NORMAL DE:

$$HC = .55 \times GET = 1,241.73 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 310.43 \text{ kcal}$$

$$Lip = .30 \times GET = 677.3076 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 75.26 \text{ kcal}$$

$$Prot = .15 \times GET = 338.65 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 84.66 \text{ kcal}$$

CUADRO DIETOSINTÉTICO

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO								Raciones
		Energía		Proteína		Lípidos		HC		
Verduras		25	75	2	6	0	0	4	12	3
Frutas		60	240	0	0	0	0	15	60	4
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	560	2	16	0	0	15	120	8
	b. Con grasa	115	0	2	0	5	0	15	0	
Leguminosas		120	240	8	16	1	2	20	40	2
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasas	40	0	7	0	1	0	0	0	
	b. Bajo aporte de grasas	55	0	7	0	3	0	0	0	
	c. Moderado aporte de grasas	75	0	7	0	5	0	0	0	
	d. Alto aporte de grasas	100	200	7	14	8	16	0	0	2
Leche	a. Descremada	95	0	9	0	2	0	12	0	
	b. Semidescremada	110	0	9	0	4	0	12	0	
	c. Entera	150	450	9	27	8	24	12	36	3
	d. Con azúcar	200	0	8	0	5	0	30	0	
Aceite y grasas	a. Sin proteína	45	135	0	0	5	15	0	0	3
	b. Con proteína	70	210	3	9	5	15	3	9	3
Azúcares	a. Sin grasa	40	80	0	0	0	0	10	20	2
	b. Con grasa	85	0	0	0	5	0	10	0	
Subtotal		2257.7	2190	84.66	88	75.26	72	310.43	297	

Total

ocasional

MENÚ I

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Hot cake con licuado de plátano	Frutas rebanadas	Tacos de carne molida con Chorizo y frijoles	Barrita de cereal con yogurt y frutos	Ensalada
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ hot cake • 1 ½ Cdita de Mantequilla • ½ pieza de plátano • ½ taza de avena en hojuelas • 1 taza de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Mandarina • 1 taza de melón picado • ½ taza de papaya picada • 20 piezas de Almendra 	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g. de Carne Molida popular de Res • 1 cdita de Aceite de Oliva • 21 g. de Chorizo de pavo • 4 tortillas de Maíz • 2/3 de taza de Frijoles refritos, caseros o enlatados 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ Barra de Cereal • 1 taza de Yogurt natural • ¼ taza de arándanos seco con azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 Jitomate • 1 ½ Lechuga • 2 tazas de Espinaca cruda • 1/4 de calabaza zapallo cocida • ½ pieza de aguacate verde

Recomendaciones:

Hacer actividad física regularmente

Consumir azúcar ocasionalmente

MENÚ II

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Hot cake con licuado de fresa	Cóctel de frutas	Tostadas de carne molida	Barra de granola con yoghurt	Ensalada de verduras
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ Hot cake • 1 ½ Cdita de Mantequilla • 17 piezas medianas de fresa entera • ½ taza de avena • 1 taza de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de manzana picada • ½ taza de papaya • 1 taza de melón • 20 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g. de Carne Molida popular de Res • 1 cdita de Aceite de Oliva • 21 g. de Chorizo de pavo • 8 tostadas de maíz horneada • 2/3 de taza de Frijoles refritos, caseros o enlatados 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ Barra de granola • 1 taza de Yogurt natural • ¼ taza de arándanos seco con azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 Jitomate • 1 ½ Lechuga • 2 tazas de Espinaca cruda • 1/4 de calabaza zapallo cocida • ½ pieza de aguacate verde

MENÚ III

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Hot cakes con licuado de piña	Cóctel de frutas	Huevos revueltos con chorizo	Hojuelas con Yoghurt	Ensalada
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ hot cake • 1 ½ Cdita de Mantequilla • 1 rebanada de piña • ½ taza de avena • 1 taza de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • 2/4 de piña picada • ½ taza de papaya • 1 taza de melón • 20 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> • 120 gramos de huevo revuelto • 21 g. de chorizo • 1 cdita de Aceite de oliva • 4 tortillas de maíz • 2/3 de taza de Frijoles refritos, caseros o enlatados 	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de hojuelas de avena, fruta seca y nueces • 1 taza de Yogurt natural • ¼ taza de arándanos seco con azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 Jitomate • 1 ½ Lechuga • 2 tazas de Espinaca cruda • 1/4 de calabaza zapallo cocida • ½ pieza de aguacate verde

MENÚ IV

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Hot cake con licuado de papaya	Cóctel de frutas	Huevos fritos con chorizo y frijol	Marías con Yoghurt	Ensalada
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ hot cake • 1 ½ Cdita de Mantequilla • 1 taza de papaya picada • ½ taza de avena • 1 taza de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de papaya • 1 taza de melón • 20 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Huevos refritos • 21 g. de chorizo • 1 cdita de Aceite de oliva • 4 tortillas de maíz • 2/3 de taza de Frijoles refritos, caserios o enlatados 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Galletas Marías • 1 taza de Yogurt natural • ¼ taza de arándanos seco con azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 Jitomate • 1 ½ Lechuga • 2 tazas de Espinaca cruda • 1/4 de calabaza zapallo cocida • ½ pieza de aguacate verde

MENÚ V

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Hot cake con licuado de Blueberries	cóctel	Carne de res con chorizo y frijol	Barrita de cereal	Ensalada
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ hot cake • 1 ½ Cdita de Mantequilla • 1 taza de papaya picada • ½ taza de avena • 1 taza de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de fresa rebanada • ½ taza de papaya • 1 taza de melón • 20 almendras 	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g. de carne de res • 21 g. de chorizo • 1 cdita de Aceite de Oiva • 4 tortillas de maíz • 2/3 de taza de Frijoles refritos, caserios o enlatados 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ Barra de Cereal • 1 taza de Yogurt natural • ¼ taza de arándanos seco con azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 Jitomate • 1 ½ Lechuga • 2 tazas de Espinaca cruda • 1/4 de calabaza zapallo cocida • ½ pieza de aguacate verde

ADULTO MAYOR

Caso clínico - Adulto mayor

Px masculina

Educ: 76 años

Peso: 67 kg.

Talla: 170 cm $\rightarrow 3,09 m^2$

DIAGNÓSTICO DE NUTRICIÓN

$$IMC = \frac{67 \text{ kg}}{3,09 m^2} = 21,68 \rightarrow \underline{\text{Normal}}$$

PESOS META

$$\text{Peso ideal: } (3,09 m^2) / (23 \text{ kg/m}^2) = 71,07$$

$$\text{Peso saludable: } \text{Pideal} + 10 \text{ kg } IMC = 24,6 \text{ kg/m}^2 = +5 \text{ kg} = 76,07 \text{ kg}$$

$$\text{Peso máx: } (24,9 \text{ kg/m}^2) (3,09 m^2) = 76,941 \text{ kg}$$

$$\text{Peso mín: } (16,5 \text{ kg/m}^2) (3,09 m^2) = 57,165 \text{ kg}$$

$$\bullet \text{ Ter. PM: } 67 \times 0,05 = 70,35$$

$$\bullet \text{ 2do PM: } " \quad " = 73,36$$

$$GEB = 66,47 + [13,75 \times 70,35] + [5 \times 176] - [6,75 \times 76]$$

$$= 66,47 + 967,3125 + 880 - 513$$

$$GEB = 1400,73$$

$$ETA = 140,08$$

$$AF = 140,08$$

$$GET = GEB + ETA + AF = 1,680,94 \text{ kcal}$$

DISTRIBUCIÓN NORMAL

$$\text{H.C.} : 0,58 \times GET = 974,95 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 243,74 \text{ kcal}$$

$$\text{Lip.} : 0,27 \times GET = 453,35 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 50,4282 \text{ kcal}$$

$$\text{Prot.} : 0,15 \times GET = 252,141 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 63,03525$$

CUADRO DIETOSINTÉTICO

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO								Raciones
		Energía		Proteína		Lípidos		HC		
Verduras		25	75	2	6	0	0	4	12	3
Frutas		60	240	0	0	0	0	15	60	4
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	490	2	14	0	0	15	105	7
	b. Con grasa	115	0	2	0	5	0	15	0	
Leguminosas		120	120	8	8	1	1	20	20	1
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasas	40	0	7	0	1	0	0	0	
	b. Bajo aporte de grasas	55	55	7	7	3	3	0	0	1
	c. Moderado aporte de grasas	75	75	7	7	5	5	0	0	1
	d. Alto aporte de grasas	100	0	7	0	8	0	0	0	
Leche	a. Descremada	95	0	9	0	2	0	12	0	
	b. Semidescremada	110	0	9	0	4	0	12	0	
	c. Entera	150	300	9	18	8	16	12	24	2
	d. Con azúcar	200	0	8	0	5	0	30	0	
Aceite y grasas	a. Sin proteína	45	90	0	0	5	10	0	0	2
	b. Con proteína	70	140	3	6	5	10	3	6	2
Azúcares	a. Sin grasa	40	80	0	0	0	0	10	20	2
	b. Con grasa	85	0	0	0	5	0	10	0	
Subtotal		1680.9	1665	63.0353	66	50.4282	45	243.74	247	
Total										

1

MENÚ I

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Tortitas de fresa	Café con galleta y cóctel	Sopa de pollo	Postre y gelatina	Pasta con frijol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo • 1 taza de fresa rebanada • 1 taza de leche • 1 cdita de Azúcar de mesa • 2 ½ cda de Harina • 1 cdita de Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con 5 piezas de galletas María • ½ taza de puré de plátano • 1 taza de papaya picada • 2 cdas de crema de Almedras 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de pierna de pollo sin piel cocida • ¼ de taza de cebolla cocida • ¼ de taza de Zanahoria picada • ½ taza de calabaza de Castilla cocida • 1/4 de taza de Ejote picado, • Cilantro y ajo al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de Yoghurt natural • ¾ de taza de Avena cocida • 4 cda de Gelatina de cereza 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de pasta de moño • ½ taza de frijol cocido • 1 cdita de Aceite de Olivo

		<ul style="list-style-type: none"> • 3 piezas de Tortilla de Maíz 		
--	--	--	--	--

MENÚ II

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Huevo revuelto con fruta y leche	Gelatina y cóctel	Sopa de pollo	Yoghurt con avena y gelatina	pasta con frijol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo revuelto • 1 cdita de Aceite de oliva • 1 taza de fresa rebanada • 1 taza de leche • ¾ de taza de Avena cocida 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 cda de Gelatina de cereza • ½ taza de puré de plátano • 1 taza de papaya picada • 2 cdas de crema de Almedras 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de pierna de pollo sin piel cocida • ¼ de taza de cebolla cocida • ¼ de taza de Zanahoria picada • ½ taza de calabaza de Castilla cocida • 1/4 de taza de Ejote picado, • Cilantro y ajo al gusto • 3 piezas de Tortilla de Maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de Yoghurt natural • ¾ de taza de Avena cocida • 5 piezas de galletas María 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de pasta de moño • ½ taza de frijol cocido • 1 cdita de Aceite de Olivo

MENÚ III

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Tortitas de fresa	Puré con fruta y yoghurt	Sopa de pollo	Gelatina con galletas	Pasta con frijol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo • 1 taza de fresa rebanada • 1 taza de leche • 1 cdita de Azúcar de mesa • 2 ½ cda de Harina • 1 cdita de Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de puré de plátano • 1 taza de papaya picada • 2 cdas de crema de Almedras • 1 taza de Yoghurt natural • ¾ de taza de Avena cocida 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de pierna de pollo sin piel cocida • ¼ de taza de cebolla cocida • ¼ de taza de Zanahoria picada • ½ taza de calabaza de Castilla cocida • 1/4 de taza de Ejote picado, • Cilantro y ajo al gusto • 3 piezas de Tortilla de Maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 cda de Gelatina de cereza • 5 piezas de galletas María 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de pasta de moño • ½ taza de frijol cocido • 1 cdita de Aceite de Olivo

MENÚ IV

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Tortitas de fresa	Café con galleta y yogurt con fruta picada	Sopa de pollo	Puré con avena y gelatina	Pasta con frijol
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo • 1 taza de fresa rebanada • 1 taza de leche • 1 cdita de Azúcar de mesa • 2 ½ cda de Harina • 1 cdita de Aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con 5 piezas de galletas María • 1 taza de papaya picada • 1 taza de Yoghurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de pierna de pollo sin piel cocida • ¼ de taza de cebolla cocida • ¼ de taza de Zanahoria picada • ½ taza de calabaza de Castilla cocida • 1/4 de taza de Ejote picado, 	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ de taza de Avena cocida • 4 cda de Gelatina de cereza • ½ taza de puré de plátano • 2 cdas de crema de Almedras 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de pasta de moño • ½ taza de frijol cocido • 1 cdita de Aceite de Olivo

		<ul style="list-style-type: none"> • Cilantro y ajo al gusto • 3 piezas de Tortilla de Maíz 		
--	--	---	--	--

MENÚ V

DESAYUNO	COLACIÓN I	COMIDA	COLACIÓN II	CENA
Pasta con frijol y frutas	Galleta y cóctel	Sopa de pollo	Postre y gelatina	Tortitas de fresa
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de pasta de moño • ½ taza de frijol cocido • 1 cdita de Aceite de Olivo • 1 taza de papaya picada 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 piezas de galletas María • ½ taza de puré de plátano • 2 cdas de crema de Almedras 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de pierna de pollo sin piel cocida • ¼ de taza de cebolla cocida • ¼ de taza de Zanahoria picada • ½ taza de calabaza de Castilla cocida • 1/4 de taza de Ejote picado, • Cilantro y ajo al gusto • 3 piezas de Tortilla de Maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de Yoghurt natural • ¾ de taza de Avena cocida • 4 cda de Gelatina de cereza 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Huevo • 1 taza de fresa rebanada • 1 taza de leche • 1 cdita de Azúcar de mesa • 2 ½ cda de Harina • 1 cdita de Aceite de oliva