

UDES

Medicina Humana
Campus Comitán

Manual de Alimentación
Nutrición
3A

Catedrático:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Alumna:

María Celeste Hernández Cruz

Comitán De Dominquez, Chiapas; 07/11/2023.

☺

171 h.20 fassa adultez
h.20 fassa dividir infancia
h.20 fassa Creatividade.

"DIETA"

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Alimentos de carbono
 base de alimentación
 Aportan fibras, que ayudan
 a prevenir los problemas digestivos.
 Cereales y derivados
 principal fuente de energía de
 la dieta.
 Stomas diarias

Alimento	Consumo
Pan, cereales y derivados	3-4 porciones diarias
Integrales	1 porción diaria
Pasta	1-2 comidas o porciones por semana
Añoré	1-2 com, o de nos x sem.
Patata	1-2 com, o de nos x sem.

Alimento	consumo
Lentejas	2-4 comi
Garbanzos	dos o ce-
Judías blancas y pintas	nos a la semana
Guisantes	

PROTEINAS

Los requerimientos de proteínas aumentan en el MEY Ser Inmesthe

Carnes

Fuente de Proteínas
hierro y otros minerales

Consumo semanal

* Aves 3-4

* Carnes rojas 2-3

* Cerdo y cordero 1

* Embutidos magros ocasional

Pescados

Alimento consumo semanal

* Pescados blancos 3-4

* Pescados azules 2-3

Mariisco

1-2 Tomas / semana

Huevo 2-4 / semana

Frutos secos 1-4 / semana

Cereales
1-6 raciones al día

Frutas
3 raciones al día

Verduras
2 raciones/día

Frutos
3 rac/día

Legumbres
2-3 rac/semanas

Carnes
3-4 rac/sem

Pescado
3-4 rac/semana

Leche
2-4 rac/día

Grasas
6 rac/día

Agua
1-3 L al día

Leche

