



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago

Nombre del tema: Características de una alimentación saludable

Parcial: IV

Nombre de la Materia: epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4° "B"

Comitán de Domínguez a 30 de noviembre 2023

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.



Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

Menú KETO

Revisado por la Dra. Laura Liscuna

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Yogur de coco con frutos rojos	Pavo a la plancha con ensalada	Tartar de salmón y aguacate
Martes	Puding de chia	Crema de aguacate y merluza con verduras	Tallarines de calabacín con setas
Miércoles	Gachas de coco y chocolate 85%	Wok de pollo con espárragos, brócoli y crema de calabacín	Pimientos rellenos de queso y jamón york
Jueves	Tortilla francesa con 4 rodajas de tomate	Lasaña de calabacín y carne picada	Rollitos de salmón y queso crema
Viernes	Queso fresco batido con arándanos y fresas	Caldo de verduras con albóndigas de pollo y queso	Ensalada de tomate + tortilla de atún
Sábado	Pan nube con jamón y queso	Huevos poché con guis y gambas	Pizza de queso y jamón con base de coliflor
Domingo	Tostadas francesas keto	Sopa de brócoli + panceta y la plancha con espárragos	Ensalada de atún rojo y rúcula

CLARA



MENÚ SEMANAL

	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada de cuscús con hummus	Coliflor especiada Pescadilla a la plancha
MARTES	Lentejas salteadas con verduras y lomo	Revuelto de espinacas con cebolla y patata
MIÉRCOLES	Salmón marinado con verduras	Crema de brócoli y calabacín con jamón y semillas
JUEVES	Menestra de verduras con boniato y queso	Tortilla de champiñones y puerro
VIERNES	Ensalada de pasta con pesto de brócoli	Verdura asada con salsa romesco Chuletas de pavo
SÁBADO	Gazpacho andaluz Albóndigas de merluza y gambas	Hamburguesa de alubias rojas y quinoa
DOMINGO	Ensalada de canónigos Fideuà	Ensalada de espárragos, tomates cherry y queso fresco

saludable

Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.



Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios