



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA
LICENCIATURA EN NUTRICION
PRACTICAS EN NUTRICION
CLINICA I**

**OCTAVO CUATRIMESTRE
CUARTO PARCIAL**

DOCENTE:

**KARINA GUADALUPE HERNANDEZ TORRES
GUTIERREZ**

ALUMNA:

VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN

VERDURAS	D	CM	C	CV
FRUTAS				
CEREALES Y TUBERCULOS				
LEGUMINOSAS				
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL				
LECHE				
ACEITES Y GRASAS				



ACEITES Y GRASAS

ALIMENTO

UNA RACION

ACEITE CANOLA	1 CUCHARADA
ACEITE DE AGUACATE	1 CUCHARADA
ACEITE DE OLIVA	CUCHARADA
AGUACATE HASS	31 G
COCO FRESCO	25 G
PAM	5 DISP. 1 SEG

LECHE

UNA RACION

• ALIMENTO	1 TZA
• LECHE DESCREMADA	1 TZA
• LECHE LALA LIGHT	1 TZA
• LECHE DESLACTOSADA	1 TZA
• LALA SEMIDESCREMADA	1 TZA
• LECHE LALA ENTERA	1 TZA
• LECHE DE ALMENDRAS	1 TZA
• LECHE DE SOYA	1 PIEZA
• YOGHURT LALA BEBIBLE LIGHT	1/2 PIEZA
• YOGHURT OIKOS ESTILO GRIEGO	3/4 TZA
• YOGHURT D FRUTA	1 TZA
• YUGHURT NATURAL	1 TZA
• YOGHURT GREIDO NATURAL	1 TZA

GUIA DE ALIMENTACION

NOMBRE:.....

ESTATURA:.....

PESO ACTUAL:.....

IMC:.....

VERDURAS**UNIDAD CRUDO**

ACELGA	2 TZA
BROCOLI	1 TZA
BETABEL	1/4 TZA
CALABACITA	1 PIEZA
CEBOLLA	1/2 PIEZA
CHAMPIÑON	1 TZA
CHAYOTE	1/2 PIEZA
CHICHARO	1/2 TZA
COLIFLOR	2 TZAS
EJOTES	
ESPINACA	2 TZAS
FLOR DE CALABAZA	4 TZAS
JICAMA	1/2 TZA
TOMATE	1/2 TZA
LECHUGA	3 TZAS
TOMATE VERDE	2 PIEZA
ZANAHORIA	1 PIEZA

FRUTA

ARANDANO FRESCO	1/2 TZA
BLUEBERRIES	3/4 TZA
CARANBOLA	171 G
CIRUELA PASA	7 PIEZAS
DURAZNO	2 PIEZAS
FRAMBUEZA	1 TZA
FREZA ENTERA	17 PIEZAS
GUANABANA	1 PIEZA CH
GUAYABA	1 PIEZA
KIWI	PIEZA
MANDARINA	PIEZA
MANGO ATAU LFO	1/2 PIEZA
MANZANA VERDE O ROJA	1 PIEZA
MELON	1 TZA
MORAS	3/4 TZA
NARANJA	2 PIEZAS
PAPAYA PICADA PASAS	1 TZA
PERA	10 PIEZA
PIÑA	1/2 PIEZA
PICADA	3/4 TZA
PLATANO	1/2 PIEZA

CEREALES

ARROZ COCIDO	1/4 TZA
ARROZ INTEGRAL	1/3 TZA
COCIDO AVENA EN HOJUELAS	1/2 TZA
AVENA INTEGRAL	1/3 TZA
BOLILLO SIN MIGAJON	1/2 PIEZ
CAMOTE COCIDO	1/3 TZA
CEREAL SIN AZUCAR	1/3 TZA
ELOTE AMARILLO COCIDO	1 PIEZA
FIDEO COCIDO	1/2 TZA
GALLETA MARIAS	5 PIEZ
GALLETA SALADA	4 PIEZ
PAN INTEGRAL	1 PIEZ
PAN TOSTADO INTEGRAL	1 PIEZ
PAPA COCIDA	1/2 PIE
QUINOA TORTILLA	20 G
TORTILLA DE MAIZ	1 PIEZ
TORTILLA DE NOPAL	1 PIEZ
TOSTADA HORNEADA	

LEGUMINOSA

ALUBIAS	1/2 TZA
FRIJOL COCIDO	1/2 TZA
FRIJOL REFRITO	1/3 TZA
GARBANZO COCIDO	1/2 TZA
LENTEJA COCIDA	1/2 TZA
SOYA COCIDA	1/3 TZA

MUY BAJO APOORTE DE GRASA**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

ATUN EN AGUA	1/3 LATA
ATUN FRESCO	30 G
BISTEC DE RES	30 G
CAMARON	5 PIEZAS
CARNE MOLIDA DE PAVO	30 G
CLARA DE HUEVO	PIEZA
FILETE DE PESCADO	40 G
PECHUGA DE POLLO	30 G

PECHUGA POLLO DESHEBRADA 1/2 TZA
 QUESO COTTAGE BAJO EN GRASA 1/4 TZ

A

REQUESON 2 CUCHARADAS

(A. O. A)**BAJO APOORTE DE GRASA**

ARRACHERA DE RES	35 G
ATUN EN ACEITE	1/5 TZA
MUSLO DE POLLO SIN PIEL	1/2 PIEZ
JAMON DE PAVO	5 G
MOLIDA DE RES	0 G
PESCADO BLANCO	40 G
FILETE QUESO FRESCO	30 G
QUESO PANELA SALMON	
MODERDO APOORTE DE GRASA	
CARNE DESHEBRADA	30 G
HUEVO COCIDO	1 PIEZA
HUEVO FRESCO	1 PIEZA
PIERNA DE POLLO	1/3 PIEZ
SALCHICHA DE PAVO	1 PIEZA

ALTO APOORTE DE GRASA

CECINA DE RES	50 G
COSTILLA DE RES	45 G
QUESO OAXACA	30 G
QUESO MANCHEGO	25 G

ACEITES Y GRASAS CON PROTEINA

ALMENDRA	10 PIEZAS
CACAHUATES CHIA	14 PIEZAS
NUEZ	7 CUCHARADA
NUEZ ENTERA	3 PIEZAS
PEPITA DE CALABAZA	3 PIEZAS 12 G
PISTACHE	12 PIEZAS
SEMILLA DE GIRASOL	4 CUCHARADA
CREMA DE CACAHUATE	4 CUCHARADA
CREMA DE ALMENDRAS	4 CUCHARADA