

DIETA PARA EMBARAZADA DE 8 SDG CON ANEMIA

Integrantes:

- Alexander Solórzano Monzón
- Carlos Javier Velasco Sarquiz
- Carlos Javier Méndez López
- Marla Mariela Santiz Hernandez
- Adriana Janeth Sánchez Hernández
- Odalis Poleth Moreno Guillén
- Eduardo Méndez Trigueros
- Ingrid Yamileth Morales López

Grado y grupo:

- 3-C

LUNES

DESAYUNO

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|------------------------------|----------------|--------------|
| Espinaca cruda | 2 tazas | 56 |
| Champiñón crudo rebanado | 1 ½ taza | 34.5 |
| Aceite de oliva extra virgen | 2 cucharaditas | 88 |
| Jugo de naranja | 2 tazas | 108 |
| Crema verde | 3 cucharadas | 123 |
| Chile poblano | 1 ½ pieza | 22.5 |
| Pechuga asada | 90 g | 144 |
| Hot cake congelados | 1 ½ pieza | 133.5 |
| Total de calorías | | 709.5 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|----------|--------------|
| Fresa rebanada | 2 tazas | 106 |
| Avena | 1 taza | 67 |
| Yogur | 2 piezas | 118 |
| Plátano | 1 pieza | 48 |
| Mango ataúlfo | 1 pieza | 40 |
| Total de calorías | | 379 |

COMIDA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|----------|--------------|
| Lechuga | 1 ¼ taza | 25 |
| Frijol molido | 1 taza | 96 |
| Filete de res | 90 g | 108 |
| Pepino | ½ taza | 8 |
| Agua de coco | 1 ½ taza | 97.5 |
| Total de calorías | | 334.5 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|--------------------|----------|--------------|
| Durazno en almíbar | 1 taza | 68 |
| Nuez de Brasil | 4 piezas | 212 |
| Total de calorías | | 280 |

CENA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|----------|--------------|
| Atún | 2 latas | 78 |
| Aguacate Has | 2 piezas | 108 |
| Limón real | 2 piezas | 62 |
| Sal | 1 pizca | 0 |
| Totopos de maíz | 25 g | 109 |
| Total de calorías | | 357 |

LUNES

| | Kilocalorías |
|-------------------|--------------|
| Desayuno | 709.5 |
| Colación | 379 |
| Comida | 334.5 |
| Colación | 280 |
| Cena | 357 |
| Total de calorías | 2,060 |

MARTES

DESAYUNO

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|----------------------|-------------|--------------|
| Chuleta ahumada | 80 g | 68 |
| Pierna de pollo | 200 g | 188 |
| Coliflor verde cruda | 1 taza | 24 |
| Aderezo de mayonesa | 1 cucharada | 102 |
| Fresas rebanadas | 1 taza | 53 |
| Jugo de frutas | 1 taza | 120 |
| Total de calorías | | 555 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|------------------------|----------|--------------|
| Paleta tutsi pop | 1 pieza | 74 |
| Yakult | 1 pieza | 47 |
| Chocolate con almendra | 1 pieza | 233 |
| Total de calorías | | 354 |

COMIDA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|----------------------|--------------|--------------|
| Huevo cocido | 2 piezas | 136 |
| Jugo de ciruela pasa | 1 taza | 180 |
| Papaya picada | 1 taza | 55 |
| Miel | 4 cucharadas | 86 |
| Total de calorías | | 457 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Miel | 4 cucharadas | 86 |
| Piña picada | 1 taza | 53 |
| Elote amarillo enlatado | 1 pieza | 132 |
| Total de calorías | | 271 |

CENA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-----------------------|-----------|--------------|
| Salchicha de puerco | 1 pieza | 192 |
| Tortilla de maíz | 2 piezas | 128 |
| Arroz integral cocido | 1/3 taza | 73 |
| Chicozapote | 1/4 pieza | 30 |
| Total de calorías | | 423 |

MARTES

| | Kilocalorías |
|-------------------|--------------|
| Desayuno | 555 |
| Colación | 354 |
| Comida | 457 |
| Colación | 271 |
| Cena | 423 |
| Total de calorías | 2,060 |

MIÉRCOLES

DESAYUNO

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|-------------|--------------|
| Avena cocida | ½ taza | 106 |
| Miel | 1 cucharada | 64 |
| Leche descremada | ½ taza | 116 |
| Semillas de chía | 1 cucharada | 49 |
| Banana | ½ pieza | 91 |
| Jugo de naranja | 400 ml | 180 |
| Total de calorías | | 606 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|------------|--------------|
| Yogur griego | 1 envase | 182 |
| Granola | 30 g | 123 |
| Pan integral | 1 rebanada | 36 |
| Aguacate | 1/3 pieza | 31 |
| Total de calorías | | 372 |

COMIDA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|--------------------|----------|--------------|
| Carne de res magra | 120 g | 347 |
| Arroz integral | ½ taza | 100 |
| Espinacas | ½ taza | 21 |
| Brócoli | 1 taza | 50 |
| Frijoles | 1 taza | 91 |
| Total de calorías | | 609 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|----------|--------------|
| Manzana verde | 1 pieza | 86 |
| Total de calorías | | 86 |

CENA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|----------|--------------|
| Salmón | 100 g | 175 |
| Quínoa | ½ taza | 119 |
| Espinaca | 1 taza | 42 |
| Jitomate | 1 pieza | 24 |
| Total de calorías | | 360 |

MIÉRCOLES

| | Kilocalorías |
|-------------------|--------------|
| Desayuno | 606 |
| Colación | 372 |
| Comida | 609 |
| Colación | 86 |
| Cena | 360 |
| Total de calorías | 2,033 |

JUEVES

DESAYUNO

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|--------------|--------------|
| Avena cocida | 1 taza | 250 |
| Semillas de chía | 2 cucharadas | 80 |
| Fresas | ½ taza | 40 |
| Kiwi | 1 pieza | |
| Pan integral | 1 rebanada | 130 |
| Mantequilla | 1 cucharada | |
| Total de calorías | | 500 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|----------------------|-----------|--------------|
| Yogur griego natural | 1 envase | 120 |
| Almendras | 10 piezas | 60 |
| Naranja | 1 pieza | 40 |
| Total de calorías | | 220 |

COMIDA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|--------------------|----------|--------------|
| Carne de res magra | 150 g | 220 |
| Quínoa cocida | ½ taza | 110 |
| Espinaca cocida | 1 taza | 60 |
| Papa al horno | 1 pieza | 130 |
| Brócoli | ½ taza | 40 |
| Jugo de naranja | 1 vaso | 40 |
| Total de calorías | | 600 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|------------|--------------|
| Pan integral | 1 rebanada | 90 |
| Manzana | 1 pieza | 60 |
| Nueces | 7 piezas | 40 |
| Total de calorías | | 190 |

CENA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|--------------------------------|----------|--------------|
| Salmón | 100 g | 200 |
| Puré de batata | 1 taza | 100 |
| Lentejas cocidas | ½ taza | 80 |
| Ensalada de tomate y zanahoria | 1 taza | 70 |
| Total de calorías | | 450 |

JUEVES

| | Kilocalorías |
|-------------------|--------------|
| Desayuno | 500 |
| Colación | 220 |
| Comida | 600 |
| Colación | 190 |
| Cena | 450 |
| Total de calorías | 1,960 |

VIERNES

DESAYUNO

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-----------------------------------|----------|--------------|
| Avena cocida con canela y manzana | 1 taza | 54 |
| Naranja | 1 pieza | 72 |
| Fresa | 3 piezas | 195 |
| Huevos revueltos | 2 piezas | 136 |
| Espinaca cruda | ½ taza | 14 |
| Cebolla | ½ taza | 10 |
| Pimiento rojo | 1 pieza | 17 |
| Pan integral | 2 piezas | 134 |
| Jugo de naranja | 1 taza | 54 |
| Betabel | 1 taza | 19 |
| Manzana verde picada | 1 taza | 44 |
| Total de calorías | | 749 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|----------------------|----------|--------------|
| Yogur griego natural | 1 envase | 91 |
| Manzana picada verde | 1 taza | 44 |
| Nuez | 2 piezas | 106 |
| Total de calorías | | 241 |

COMIDA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|-------------|--------------|
| Brócoli | ½ taza | 13 |
| Hígado | 120 g | 320 |
| Arroz integral | 1 taza | 73 |
| Espinaca | ½ taza | 10.5 |
| Tomate | 1 pieza | 21 |
| Zanahoria | 1 taza | 26 |
| Limón real | ½ pieza | 15.5 |
| Frijol | 1 taza | 111 |
| Aceite | 1 cucharada | 1 |
| Total de calorías | | 591 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|---------------------|----------|--------------|
| Leche ultrapocesada | 1 taza | 134 |
| Plátano | ½ pieza | 47.5 |
| Arándano | ½ taza | 68 |
| Total de calorías | | 249.5 |

CENA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|----------|--------------|
| Lentejas | ½ taza | 172.5 |
| Zanahoria baby | 2 piezas | 42 |
| Apio | ½ taza | 7 |
| Brócoli | ½ taza | 13 |
| Total de calorías | | 234.5 |

VIERNES

| | Kilocalorías |
|-------------------|--------------|
| Desayuno | 749 |
| Colación | 241 |
| Comida | 591 |
| Colación | 249.5 |
| Cena | 234.5 |
| Total de calorías | 2,065 |

SÁBADO

DESAYUNO

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|----------------------|--------------------|--------------|
| Avena cocida | $\frac{3}{4}$ taza | 66 |
| Fresas | 17 piezas | 65 |
| Kiwi | 1 pieza | 69 |
| Leche semidescremada | 1 taza | 116 |
| Semillas de chía | 1 cucharada | 49 |
| Huevo entero | 2 piezas | 140 |
| Clara de huevo | 1 pieza | 32 |
| Espinaca | 2 tazas | 28 |
| Total de calorías | | 565 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------------|----------------------|--------------|
| Yogur griego sin azúcar | 1 envase | 106 |
| Almendras | 2 cucharadas | 132 |
| Plátano | $\frac{1}{2}$ piezas | 48 |
| Total de calorías | | 286 |

COMIDA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|--------------|--------------|
| Pechuga de pollo | 100 g | 237 |
| Espinaca | 2 tazas | 28 |
| Pimiento rojo | 1 pieza | 17 |
| Lentejas cocidas | 1 taza | 230 |
| Aguacate | 2 cucharadas | 108 |
| Total de calorías | | 620 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|----------------------|-------------|--------------|
| Leche semidescremada | 1 taza | 116 |
| Fresas | 17 pieza | 65 |
| Naranja | 1 pieza | 36 |
| Avena | 1 cucharada | 53 |
| Total de calorías | | 270 |

CENA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|---------------------|----------|--------------|
| Salmón al horno | 100 g | 171 |
| Espárragos | 6 piezas | 22 |
| Papa pequeña cocida | 1 pieza | 108 |
| Total de calorías | | 301 |

SÁBADO

| | Kilocalorías |
|-------------------|--------------|
| Desayuno | 565 |
| Colación | 286 |
| Comida | 620 |
| Colación | 270 |
| Cena | 301 |
| Total de calorías | 2,042 |

DOMINGO

DESAYUNO

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|--------------------|--------------|
| Avena cocida | $\frac{3}{4}$ taza | 66 |
| Leche | 1 taza | 86 |
| Plátano | 1 pieza | 96 |
| Semillas de chía | 10 g | 49 |
| Nueces picadas | 20 g | 142 |
| Jugo de naranja | 1 taza | 108 |
| Total de calorías | | 547 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|----------------|--------------|
| Almendras | 8 cucharaditas | 124 |
| Kiwi | 1 taza | 46 |
| Total de calorías | | 170 |

COMIDA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|------------------------|-------------|--------------|
| Filete de res | 120 g | 144 |
| Lenteja cocida | ½ taza | 115 |
| Espinaca cruda | 2 tazas | 28 |
| Zanahoria rayada cruda | ½ taza | 23 |
| Pimiento rojo crudo | 1 pieza | 17 |
| Arroz integral cocido | 2/3 taza | 146 |
| Pan integral | 2 rebanadas | 134 |
| Jugo de fresa | 1 taza | 97 |
| Total de calorías | | 704 |

COLACIÓN

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|----------------------|----------|--------------|
| Yogur danone natural | 1 envase | 139 |
| Fresas | ¾ taza | 31 |
| Total de calorías | | 170 |

CENA

| Alimento | Cantidad | Kilocalorías |
|-------------------|----------------|--------------|
| Pechuga azada | 90 g | 144 |
| Puré de papa | 1/3 taza | 70 |
| Brócoli | 1/2 taza | 10 |
| Limón | 1 pieza | 8 |
| Tomate | 1 pieza | 21 |
| Aceite de oliva | 1 cucharadita | 49 |
| Leche | 1 taza | 112 |
| Cacao en polvo | 3 cucharaditas | 60 |
| Total de calorías | | 474 |

DOMINGO

| | Kilocalorías |
|-------------------|--------------|
| Desayuno | 547 |
| Colación | 170 |
| Comida | 704 |
| Colación | 170 |
| Cena | 474 |
| Total de calorías | 2,065 |