



Universidad del sureste
Campus Comitán
Licenciatura en medicina humana



DIETA PARA EMBARAZADA DE 8 SDG CON ANEMIA

Adriana Janeth Sánchez Hernández
Parcial III
Nutrición
Dra. Ruiz Cordova Lizbeth Anahí
Medicina Humana
Tercer Semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de noviembre de 2024

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