



UDS
Mi Universidad

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MARÍA JOSÉ ROMERO MONROY



**Nutrición en la infancia y
adolescencia**

Unidad 1

LN. Jhoanna Leal López



13 de Febrero de 2025



MENÚ

870 KCAL

Niña de 13 meses de edad

Desayuno

- **AVENA CON FRUTOS ROJOS:**

- 30 GRAMOS DE AVENA
- 1/2 TAZA DE LECHE ENTERA
- FRUTOS ROJOS



Almuerzo

- 1 HUEVO (COCINAR CON 1 CDITA DE ACEITE)
- 1/2 PAN BIMBO CON 2 CDITAS DE MERMELADA DE FRESA
- 1/2 PLATANO

Cena

- 63 GRAMOS DE YOGURT NATURAL
- 1 BARRITA DE GRANOLA
- 1 MANZANA EN TROCITOS

Aporte nutrimental promedio de los Grupos en el Sistema de Equivalentes

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio					
		No. De Equivalentes	Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Conteo de Hidratos de Carbono
Verduras		3	75	6	0	12	0.9
Frutas		3	180	0	0	45	3
Cereales y Tubérculos	a. Sin grasa	2	140	4	0	30	2
	b. Con grasa	1	115	2	5	15	1
Leguminosas		0	0	0	0	0	0
Alimentos de Origen Animal	a. Muy bajo aporte de grasa		0	0	0	0	0
	b. Bajo aporte de grasa		0	0	0	0	0
	c. Moderado aporte de grasa	1	75	7	5	0	0
	d. Alto aporte de grasa		0	0	0	0	0
Leche	a. Descremada		0	0	0	0	0
	b. Semidescremada		0	0	0	0	0
	c. Entera	1	150	9	8	12	0.8
	d. Con azúcar		0	0	0	0	0
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	2	90	0	10	0	0
	b. Con proteína		0	0	0	0	0
Azúcares	a. Sin grasa	1	40	0	0	10	0.7
	b. Con grasa		0	0	0	0	0
Alimentos Libres de			0	0	0	0	0
Bebidas alcohólicas			0	0	0	0	0
			Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Conteo HCO
Totales			865	28	28	124	8.4
% de distribución				12.95	29.13	57.34	
Requerimiento o recomendación			870	28.0	31	119	
% adecuación			99.43	100.00	90.32	104.20	

NOTA: Este menú es de alimentación complementaria, es decir, se debe de complementar con la leche materna.