



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Yari Karina Hernández Chacha

Parcial : 3er parcial

Nombre de la Materia:

Nombre del profesor: BRAVO BONIFAZ MONTSERRAT STEPHANIE

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana.

7 Semestre Grupo A

Dieta Normocalórica con Alimentos de la Región

Introducción

La alimentación en la adolescencia es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimo. Una dieta normocalórica proporciona la cantidad adecuada de energía para las actividades diarias sin excesos ni carencias. Este plan alimenticio ha sido diseñado considerando ingredientes regionales de Chiapas, promoviendo una nutrición equilibrada y el uso de productos locales.

Desarrollo: Plan de alimentación por tiempos

Desayuno (~660 kcal):

- Tacos de huevo con chaya
- Frijoles negros cocidos
- Papaya
- Agua de limón natural

Comida (~880 kcal):

- Pollo en mole chiapaneco
- Ensalada de jitomate, pepino y zanahoria
- Tortillas de maíz
- Agua de jamaica sin azúcar

Cena (~660 kcal):

- Tamal de chipilín
- Queso fresco
- Atole de masa sin azúcar añadido
- Plátano tabasco

DIETA NORMOCALÓRICA PARA ADOLESCENTE

Desayuno	Tacos de frijoles Plátano
Comida	Pollo guisado Arroz Frijoles de la olla
Cena	Huevo a la mexicana Tortillas Papaya

PLATO DEL BIEN COMER



CHIAPAS

Conclusión

Una dieta normocalórica basada en alimentos típicos de Chiapas no solo cubre las necesidades energéticas de los adolescentes, sino que también fortalece el vínculo con la cultura alimentaria local. Fomentar el consumo responsable y equilibrado de estos productos es clave para una buena salud presente y futura.