



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Enfermedades cardiovasculares

Tapachula, Chiapas

13 de junio del 2025

menú de alimentación CASTROVASCULARES



88 años



88kg
pi:58kg



1.65cm

1638			
	%	kcal	gr
cho	50%	819	205
pt	20%	327.6	82
lp	30%	491.4	55
100%		1638	341

grupos	subgrupos	cantidad	energía	pt	lp	cho
verdura		4	100	8	0	16
frutas		3	180	0	0	45
cereales	sin grasa	1	70	2	0	15
	con grasa	2	230	4	10	30
leguminos		1	120	8	1	20
og.animal	muy bajo grasa		0	0	0	0
	bajo grasa	3	165	21	9	0
	moderado grasa	2	150	14	10	0
	alto grasa		0	0	0	0
leche	descremada	2	190	18	4	24
	semidescremada		0	0	0	0
	entera		0	0	0	0
	con azucar		0	0	0	0
aceites y grasas	sin pt	2	90	0	10	0
	con pt	3	210	9	15	9
azucars	sin grasa	1	40	0	0	10
	con grasa		0	0	0	0
libre de energía			0	0	0	0
total		24	1545	84	59	169
		gr	1638	82	55	205

menu

desayuno:

- 1tz de avena cocida
- 1/2tz de leche
- 1pz plátano
- 1cd chia
- ½ tz de frutos rojos con nueces
- 1pz de manzana

almuerzo:

- ensalada(lechuga,jitomate,pepino,espinaca.)
- 100g de pollo
- 1tz de arroz integral
- ½ pz aguacate

colación :

- brauwne
- 3cd de soya en polvo
- 2cd de almendra en polvo
- 2cd de cococa en polvo
- 1pz huevo
- 2cdta de leche
- 3cd de queso crema

cena:

- 3pz de huevo revuelto
- 2pz de pan integral
- ½ aguacate
- 1 tz de atol de vainilla



Ximena C García

Bibliografía

- BASES DE ADMINISTRACION. Universidad del sueste biblioteca digital plataforma UDS. Licenciaturas en nutrición .Comitán de Domínguez, Chiapas. Enero-Abril 2025.
-