



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Cálculo dietético del individuo sano

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Elaboración del menú

ACTIVIDAD:

Actividad 2. Tarea. “Distribución de raciones de alimentos por tiempos de comida”

ASESORA:

GUISELA MENA MORA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

14 de septiembre de 2024



INTRODUCCIÓN

En esta actividad, crearé tres formatos visuales y didácticos para guiar a mis pacientes en la organización y distribución de sus raciones alimenticias, adaptadas a sus necesidades nutricionales. Cada formato me permitirá distribuir las raciones por tiempos de comida, elaborar un menú acorde a estas raciones, y presentar el menú final, incluyendo imágenes y consejos sobre hábitos alimenticios saludables. Además, diseñaré un material de apoyo en forma de tríptico, díptico o cuadernillo, que incluirá equivalencias de alimentos y un espacio para que mis pacientes asignen sus raciones diarias.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Formato de distribución de raciones equivalentes por tiempos de comida

Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Número de raciones equivalentes	Tiempo de comida				
			Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa						
	b. Con grasa						
Leguminosas	-----						
Leche	a. Descremada						
	b. Semidescremada						
	c. Entera						
	d. Con azúcar						
Verduras	-----						
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa						
	b. Bajo aporte de grasa						
	c. Moderado aporte de grasa						
	d. Alto aporte de grasa						
Aceites y grasas	a. Sin proteína						
	b. Con proteína						
Frutas	-----						
Azúcares	a. Sin grasa						
	b. Con grasa						



Formato para la elaboración de un menú acorde a las raciones asignadas

Número de raciones equivalentes	Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Alimento	Cantidad	Preparaciones del menú
	Cereales y tubérculos	a. Sin grasa			
		b. Con grasa			
	Leguminosas	-----			
	Leche	a. Descremada			
		b. Semidescremada			
		c. Entera			
		d. Con azúcar			
	Verduras	-----			
	Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa			
		b. Bajo aporte de grasa			
		c. Moderado aporte de grasa			
		d. Alto aporte de grasa			
	Aceites y grasas	a. Sin proteína			
		b. Con proteína			
	Frutas	-----			
	Azúcares	a. Sin grasa			
		b. Con grasa			



Formato para presentar y entregar el menú final con espacio para imágenes del menú ejemplo.

Menú Semanal							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
EJEMPLO							
Colación 1							
EJEMPLO							
Comida							
EJEMPLO							
Colación 2							
EJEMPLO							
Cena							
EJEMPLO							



Guía de alimentos

Guillermo de Jesús Vázquez Oliva

Grupo de Verduras			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Espinaca	90	1/2	Taza
Brócoli	92	1/2	Taza
Zanahoria	64	1/2	Taza
Calabacita	111	1	Pieza
Jitomate	123	1	Pieza
Pepino	104	1	Taza
Nopal	140	2	Pieza
Lechuga	141	3	Taza
Coliflor	200	2	Taza
Chayote	102	1/2	Taza

Grupo de Frutas			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Manzana	138	1	Pieza
Plátano	80	1/2	Pieza
Naranja	242	2	Pieza
Fresa	204	17	Pza med
Papaya	140	1	Taza
Uva	126	18	Pieza
Sandía	160	1	Taza
Mango	207	1	Pieza
Pera	95	1/2	Pieza
Durazno	174	2	Pieza

Grupo de Cereales sin Grasa			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Tortilla de maíz	30	1	Pieza
Pan integral	25	1	Rebanada
Avena cocida	164	3/4	Taza
Arroz cocido	47	1/4	Taza
Espagueti	46	1/3	Taza
Amaranto cocido	330	2 1/2	Taza
Papa cocida	68	1/2	Pieza
Galleta salada	16	4	Pieza
Cereal de maíz	16	1/2	Taza
Couscous	52	1/3	Taza

Grupo de leguminosas			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Frijoles Cocidos	124	1	Taza
Lentejas	99	1/2	Taza
Garbanzo	82	1/2	Taza
Haba	85	1/2	Taza
Soya	57	1/3	Taza
Chicharo	103	1/2	Taza
Alubias	90	1/2	Taza
Frijol Molido	73	1/3	Taza
Gandúl	40	40	Gramos
Alverjón	35	35	Gramos

Grupo de Origen Animal muy bajo aporte de grasa			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Pechuga de pollo sin piel	30	30	Gramos
Pescado blanco	32	32	Gramos
Huachinango cocido	28	28	Gramos
Atún en agua	33	1/3	Lata
Pancita de res	45	45	Gramos
Machaca	13	1/3	Sobre
Lomo de venado	40	40	Gramos
Queso cottage	57	1/4	Taza
30 g de clara de huevo	66	2	Pieza
Carné de res seca	11	11	Gramos

Grupo de Origen Animal bajo aporte de grasa			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Barbacoa	50	50	Gramos
Cabeza de cerdo	495	495	Gramos
Carné de cerdo	40	40	Gramos
Chuleta de cerdo	45	1/2	Pieza
Gallina	40	40	Gramos
Jamón de pavo	42	2	Rebanada
Molida de cerdo	40	40	Gramos
Pechuga de pollo con piel	35	35	Gramos
Queso fresco	40	40	Gramos
Salmón	30	30	Gramos

Grupo de Origen Animal moderado aporte de grasa			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Huevo cocido	50	1	Pieza
Filete de salmón	30	30	Gramos
Chicharrón	12	12	Gramos
Costillas de cerdo	50	50	Gramos
Muslo de pollo con piel	43	1/3	Pieza
Queso de blanco	35	35	Gramos
Queso de soya	56	2	Rebanada
Salchicha de pavo	51	1	Pieza
Salami de pavo	42	6	Rebanada
Suadero crudo	29	29	Gramos

Grupo de Origen Animal Alto aporte de grasa			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Alitas de pollo	70	2	Pieza
Cecina de res	50	50	Gramos
Costilla de res	40	40	Gramos
Hamburguesa de pollo	30	30	Gramos
Huevo estrellado	46	1	Pieza
Jamón americano	32	1 1/2	Rebanada
Mortadela	32	1 1/2	Rebanada
Nugget de pollo	34	2	Pieza
Peperoni	20	10	Rebanada
Queso Oaxaca	30	30	Gramos

Grupo de Leche descremada			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Leche alpura Light extra	240	1	Taza
Leche descremada	245	1	Taza
Vitalina bebible	240	1	Pieza
Yoghurt bajo en grasa	79	1/3	Taza
Yoghurt danone defensa	200	1	Pieza
Yoghurt danone esencial	115	1	Pieza
Yoghurt light	180	3/4	Taza
Yoghurt light de fruta	180	3/4	Taza
Yoghurt Activia bebible	113	113	Gramos
Vitalina sólido	188	1 1/2	Pieza

Grupo de Leche semidescremada			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Leche semidescremada	233	1	Taza
Leche fácil digestión	240	1	Taza
Leche semidescremada 1%	244	1	Taza
Leche semidescremada 2%	234	1	Taza
Yoghurt Activia 0	225	1	Pieza
Yoghurt Oikos estilo griego N	75	1/2	Envase
Yoghurt Oikos estilo griego F	75	1/2	Envase
Yoghurt Oikos estilo griego C	75	1/2	Envase
Yoghurt Oikos estilo griego A	75	1/2	Envase
Yoghurt Oikos estilo griego S/A	114	114	Gramos

Grupo de Leche Entera			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Leche	240	1	Taza
Leche de burra	237	1	Taza
Leche de vaca	240	1	Taza
Leche entera	240	1	Taza
Leche entera baja en sodio	240	1	Taza
Leche fría	240	1	Taza
Leche hervida	240	1	Taza
Yoghurt	227	1	Taza
Yoghurt Danone natural s/a	188	188	Gramos
Yoghurt natural	227	1	Taza

Grupo de Leche con azúcar			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Helado de café	91	1/2	Taza
Helado de chocolate	99	3/4	Taza
Helado de fresa	99	3/4	Taza
Helado de vainilla	99	3/4	Taza
Helado Napolitano	102	3/4	Taza
Leche con chocolate	240	1	Taza
Leche malteada de chocolate	240	1	Taza
Malteada de fresa	180	3/4	Pieza
Yoghurt bebible sabor durazno	330	2	Pieza
Yoghurt bebible sabor fresa	330	2	Pieza

Grupo de Grasas sin proteína			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Aceite comestible	5	1	Cdita
Aceite de ajonjolí	5	1	Cdita
Aceite de canola	5	1	Cdita
Aceite de coco	5	1	Cdita
Aceitunas negra sin hueso	25	5	Pieza
Aderezo	8	1/2	Cda
Tocino frito	7	1	Reb
Aderezo ranch	8	1/2	Cda
Guacamole verde	48	1/2	Pieza
Coco entero	25	25	Gramos

Grupo de Grasas con proteína			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Almendra	12	10	Pieza
Avellana	13	9	Pieza
Cacahuete	12	14	Pieza
Cacahuete japonés	14	15	Pieza
Cacahuete salado	12	13	Pieza
Chistorra	15	15	Gramos
Chorizo	15	15	Gramos
Nuez	9	3	Pieza
Nuez de la india con sal	11	7	Pieza
Pepitas	12	12	Pieza

Grupo de Libres en energía			
	Peso bruto (g)	Cantidad Sugerida	Unidad
Agua	240	1	Taza
Agua mineral	355	1	Lata
Ajo en polvo	2	1/2	Cdita
Café americano	240	1	Taza
Caldo	120	1/2	Taza
Caldo de res	120	1/2	Taza
Canela	2	1	Cdita
Cebollín	15	15	Cdita
Chile en polvo	2	3	Pieza
Té verde	2	1	Cdita

Enlace del archivo:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1TAwAD_oQpucelZuygeFOUln1Ry4ahkM/edit?usp=sharing&ouid=112449361589216043638&rtpof=true&sd=true



CONCLUSIONES

Como conclusión, la creación de estos formatos didácticos me permitirá ofrecer a mis pacientes una herramienta visual y práctica que facilite la comprensión y planificación de sus raciones diarias. Al entregarles un menú personalizado, acompañado de ejemplos y consejos sobre hábitos saludables, podré apoyarles de manera más efectiva en el seguimiento de su plan de alimentación, promoviendo cambios sostenibles en su estilo de vida. Esta actividad no solo me ayuda a fortalecer mi labor como nutriólogo, sino también a proporcionar una experiencia más clara y educativa para mis pacientes.



FUENTES DE CONSULTA

Diario Oficial de la Federación (DOF). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación [en línea]. México, http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013 [Consulta: 29 de enero, 2014].

UNADM. (s/f-b). Elaboración del menú. Unadmexico.mx. Recuperado el 12 de septiembre de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NCDI/unidad_03/descargables/NCDI_U3_Contenido.pdf

de Monterrey, T. (s/f). *Guía para la Elaboración del Menú Saludable*. Tec.mx. Recuperado el 13 de septiembre de 2024, de <https://tecfood.tec.mx/sites/g/files/vgjovo1061/files/Monterrey-gu%C3%ADa-para-elaboraci%C3%B3n-de-men%C3%BA-saludable.pdf>



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

