

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
“Alma Máter del Magisterio Nacional”**



**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
FILOSOFÍA
EDUCACIÓN ALIMENTARIA**

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

DIETA BALANCEADA PARA UN ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

ESTUDIANTES:

Benites Barrionuevo, Raúl Andrés
Casachagua Tuesta, Andrea Teófila
Contreras Olivera, Jassmin Brighith
Roca Yamunaque, Victoria Elizabeth
Vargas Tello, Diego Maguin

SECCIÓN: S4 – 2020

DOCENTE:

Dr. Arístida Rufina Cisneros Flores

LIMA – PERÚ

2021

DESAYUNO

OPCIÓN 1

- 1 taza de avena.
- 2 huevos cocidos (1 entero y el otro sólo la clara).
- Rebanadas de pan integral con palta (ojo dos rebanadas de pan de molde integral hacen una porción).

OPCIÓN 2

- Jugo de frutas.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 70 – 80 gr. De pollo deshilachado (ojo en caso de no tener una balanza gramera calcular aprox un pedazo equivalente a una porción).
- 1 tomate en rodajas
- Realizar el sándwich con el pollo, si desea le agrega lechuga.

OPCIÓN 3

- Yogurt descremado 200ml equivalente a una porción.
- Frutos secos un puñado (almendras, pecanas, nueces, etc.) si no se consigue variedad puede ser un solo tipo de fruto seco.
- Arándanos o uvas de 7 a 8 unidades.

OPCIÓN 4

- 1 taza de café.
- Tostadas integrales (3 – 4) rebanadas.
- Huevos revueltos (3) dos claras y uno entero.



ALMUERZO

OPCIÓN 1

- Cualquier tipo de menestra (1) ración.
- Presa en caso sea pollo elegir siempre la parte del pecho.
- Una ración de arroz.
- Ensalada mixta (lechuga, pepino, rabanito, etc. Lo que desee agregar).

OPCIÓN 2

- 2 camotes medianos (sancochados).
- 100 gr. De pechuga a la plancha.
- ½ palta pequeña.
- Ensalada.

OPCIÓN 3

- Plátano sancochado (1).
- Choclo mediano (1).
- 100 gr. De pechuga.
- Ensalada mixta.
- ½ cucharadita de aceite de oliva extra virgen.

OPCIÓN 4

- Yuca (sancochado).
- Pescado (puede ser en sudado con cebolla o como guste prepararlo de manera saludable).
- Ensalada.



CENA

OPCIÓN 1

- 2 rebanadas de pan integral.
- 30 gr. De queso bajo en grasa.
- Tomate en rodajas (proceder a prepararse un sándwich).
- Una taza de té.

OPCIÓN 2

- Una taza de fruta picada (papaya, manzana, fresa). Ojo no elegir frutas demasiado dulces.
- (1) vasito de yogurt descremado.

OPCIÓN 3

- 2 rebanadas de tostadas integrales.
- ½ lata de atún en filete sin aceite (previamente habiendo escurrido el aceite).
- 1 taza de anís.

OPCIÓN 4

- Menestra una ración pequeña de lo que haya sobrado del almuerzo en caso en el almuerzo se haya hecho menestra (puede ser garbanzo, lentejas, frijoles, etc.) ojo sin arroz.
- 80 gr de pechuga de pollo o ½ lata de atún.
- 1 taza de manzanilla.



BIBLIOGRAFÍA

Guía de intercambio de alimentos / elaborado por Mirko Luis Lázaro Serrano; César Hugo Domínguez

Curi. – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014.