

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DEL LITORAL
LICENCIATURA EN NUTRICION
TERCERA EVALUACION DE PLANEACION ALIMENTARIA

NOMBRE:

FECHA:

LA SIGUIENTE EVALUACION TIENE UN VALOR DE 100 PUNTOS. CONTESTE DE ACUERDO A LO REQUERIDO.

PARA LA DISTRIBUCION DE NUTRIENTES EMPLEAR EL VALOR MÁXIMO PERMITIDO

VALOR CALORICO

TOTAL 2908,5

DISTRIBUCION PORCENTAJE MACRONUTRIENTES

MACRONUTRIENTES	%	KCAL	GR	RACIONES	REDOND
CARBOHIDRATOS					
GRASAS					
PROTEINAS					

DISTRIBUCION PORCENTAJE DIARIO DEL MENU

			CHON			CHO			GRASA		
COMIDA	%	KCAL	KCAL	GR	RACION	KCAL	GR	RACION	KCAL	GR	RACION
DESAYUNO											
MEDIA MAÑANA											
ALMUERZO											
MERIENDA											
CENA											

VALOR DE ESTE TEMA 15 PUNTOS

MERIENDA

PREPARACION ALIMENTARIA	ALIMENTO	CANT	PROT (GR)	CARB(GR)	GRASA(GR)	CA(MG)	P(MG)	FIBRA(G)	COLEST(MG)
CUBICO	PAN BLANCO	50							
	MAYONESA BAJA EN CALO	10							
	JAMON SERRANO MAGRO	20							
	OLIVAS NEGRAS	10							
BEBIDA	ZUMO DE FRUTAS DEL BOSQ	100							

DETERMINE SI LA MERIENDA CUMPLE CON LA CANTIDAD DE KILOCALORIAS REQUERIDAS PARA ESTE MENU (VALOR 15 PUNTOS)

CENA

PREPARACION ALIMENTARIA	ALIMENTO	CANT	PROT (GR)	CARB(GR)	GRASA(GR)	CA(MG)	P(MG)	FIBRA(G)	COLEST(MG)
CABRITO ASADO	CABRITO	100							
	ACEITE GIRASOL	19							
ARROZ COCIDO	ARROZ PULID SIN CASC	100							
ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	TOMATE	25							
	CEBOLLA	25							
	LIMON	5							
	VINO DE MESA	100							
BEBIDA	BEBIDA ISOTONICA AQUARIUS	120							

DETERMINE SI LA CENA CUMPLE CON LA CANTIDAD DE KILOCALORIAS REQUERIDAS PARA ESTE MENU (VALOR 15 PUNTOS)

ALMUERZO

PREPARACION ALIMENTARIA	ALIMENTO	CANT	PROT (GR)	CARB(GR)	GRASA(GR)	CA(MG)	P(MG)	FIBRA(G)	COLEST(MG)
CONSOME DE POLLO	FIDEO ESPAGUET	20							
	POLLO (MUSLO)	30							
	PAPA	50							
PAVO ASADO CON ARROZ	PAVO	100							
	ARROZ PUL SIN CASCARA	75							
	ACEITE OLIVA	6							
ENSALADA DE RABANO Y PEPINO	RABANO	20							
	PEPINO	25							
	ACEITE DE GIRASOL	10							
	LIMON	10							
DURAZNO EN ALMÍBAR Y TURRON	DURAZNO	100							
	TURRON	20							
AGUA DE ANÍS	AZÚCAR	21							
	ANÍS	10							

DETERMINE SI EL ALMUERZO CUMPLE CON LA CANTIDAD DE KILOCALORIAS REQUERIDAS PARA ESTE MENU (VALOR 15 PUNTOS)

ELABORAR 10 ALIMENTOS REEMPLAZO POR CADA ALIMENTO QUE ESTA COMO INGREDIENTE EN EL ALMUERZO (VALOR 40 PUNTOS)