

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

NOMBRE:

ESTA EVALUACION TIENE VALOR DE 50 PUNTOS. DETERMINE LAS KILOCALORIAS SUMINISTRADAS (30 puntos) Y LOS ALIMENTOS REEMPLAZOS (20 puntos)

MEDIA MAÑANA

PREPARACION ALIMENTARIA	ALIMENTO	CANT	PROT (GR)	CARB(GR)	GRASA(GR)	CA(MG)	P(MG)	FIBRA(G)	COLEST(MG)
GALLETA CON ATUN	GALLETA SAL	25							
	ATUN ACEITE	35							
	MAYONESA	4							
ZUMO DE UVA	ZUMO	150							

ALMUERZO

PREPARACION ALIMENTARIA	ALIMENTO	CANT	PROT (GR)	CARB(GR)	GRASA(GR)	CA(MG)	P(MG)	FIBRA(G)	COLEST(MG)
SOPA DE FIDEO Y QUESO	FIDEO ESPAGUET	45							
	QUESO FRESC DESN D	50							
	PAPA	50							
POLLO ASADO CON PAPAS	LECHE EST ENT PULEV	100							
	POLLO	90							
	PAPAS	200							
PLATANOS FLAMEADOS	ACEITE OLIVA	7							
	PLATANO	200							
	AZÚCAR	29							
	ACEITE DE GIRASOL	19							
	AGUA MIN PERRIER	150							

