MINUTA PATRON DIETA NORMAL ADULTO DE 2.000 KCAL

TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	PORCIÓN SERVIDA (g) O (cc)
MERIENDA	FRUTA Y/O COMPOTA DE FRUTA Y/O DERIVADO LACTEO	1 PORCION	60 -80 gramos
		1 PORCION	90-100 gramos
		1 VASO	90 cc
	ENERGETICO	1 PORCION	30 - 40 gramos
ALMUERZO	FRUTA Y/O	1 PORCION	60 - 80 gramos
	JUGO DE FRUTA Y/O AROMATICA	1 VASO	220 - 240 cc
	SOPA O CREMA	1 TAZA	220 - 240 cc
	CEREAL	1 PORCIÓN	100 - 120 gramos
	PROTEICO	1 PORCIÓN	90 - 100 gramos
	ENERGÉTICO: RAICES, TUBERCULOS, PLATANOS, LEGUMINOSAS	1 PORCIÓN	70 - 80 gramos
	VERDURA O ENSALADA	1 PORCIÓN	60 - 70 gramos
	POSTRE	1 PORCIÓN	15 - 40 gramos
	GRASA - SAL - AZUCAR	**EN LA PREPARACION**	

ANAAIRETH ASCENCIO HIGUERA
NUTRICIONISTA DIETISTA
RP:004297