



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DEL ALUMNO

RODOLFO MARGARITO SANCHEZ NAJERA

TRABAJO

ALIMENTACION EN EL EMBARAZO

MATERIA

NUTRICION CLINICA

GRADO Y GRUPO

3er CUATRIMESTRE

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

OCOSINGO, CHIAPAS.

Después de haber leído detenidamente y subrayado las ideas principales, analiza el siguiente estudio de caso, contesta lo que se te pide y realiza las actividades.

-La señora Sánchez acude a su consulta prenatal por primera vez. Tiene 25 años de edad y se encuentra en la semana 20 de gestación de su primer embarazo. Pesa 55 kilos y mide 160 cm. Trabaja en una fábrica como secretaria con un horario de 8:00 a 15:00 horas. En el desayuno toma un vaso con leche y dos rebanadas de pan tostado, en su trabajo dos tazas de café con una cucharadita de azúcar, cinco galletas y una manzana; su comida consiste en un plato de sopa de pasta, una pieza de pollo (pierna o muslo) o carne frita acompañada de papas a la francesa, dos rebanadas de pan blanco y medio litro de refresco de cola; por la tarde ve televisión y antes de dormir toma un vaso con leche y una pieza de pan dulce.

a) ¿Consideras que su alimentación, de acuerdo a las características de la dieta recomendable, es completa, suficiente y adecuada? SI o NO y por qué.

No, porque está muy desnutrida y puede llegar a tener parto prematuro y su bebe con bajo peso por lo que tendría riesgo de morbilidad y mortalidad ya que no tiene todos los nutrimentos necesarios.

b) ¿Qué nutrimentos necesita adicionar para lograr el óptimo desarrollo de su bebé?

Hierro, carbohidratos y proteínas, vitamina c

c) Menciona por lo menos un alimento que contiene cada uno de los nutrimentos que necesita.

Frijoles por el hierro

Naranja en vitamina c

Carne de res por las proteínas y carbohidratos.

d) De acuerdo a las tablas ¿Cuál es el peso esperado a su talla y semanas de gestación?

62.4 kg

e) Contrasta la información del estudio de caso con la tabla 4 y contesta
¿Cuántas raciones de frutas y verduras consume y cuántas debería consumir?

Consume 1 ración de fruta

Debería consumir 3 raciones de desayuno, 5 en la comida y 3 en la cena

f) La señora Sánchez se queja de estreñimiento y te pregunta si en esta etapa de su embarazo es normal este problema. Sí o no y por qué

Si porque su tracto intestinal es lento pero esto hace a que tenga buena digestión

g) ¿Qué recomendaciones le haces para solucionar su problema de estreñimiento?

se recomienda el consumo de alimentos con fibra dietética acompañada siempre de líquidos.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE PARA ACREDITAR LA PRÁCTICA

1.- Considerando la información del estudio de caso, de acuerdo al tipo de dieta y el número de raciones que le corresponde consumir de cada grupo de alimentos y con los alimentos típicos de tu localidad:

a) Elabora un ejemplo de menú para el desayuno.

3 raciones (1 taza y media) de frijoles cocidos

1 ración (1/2 taza) de jugo embotellado

2 raciones de chorizo

1 ración (1/2 taza) de cebolla

1 ración (1 ½ taza) de jitomate

1 naranja.