



Cristian Benjamín Sánchez Gómez

NOMBRE DEL ALUMNO

Ing. Estrada Dichi Abel

DOCENTE

nutrición

MATERIA

3º

SEMESTRE

06 de junio del 2020

FECHA DE ENTREGA

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

La verdad creo que no porque es una dieta baja para los requerimientos de un embarazo y podría tener un aborto ya que los nutrimentos no son los suficientes.

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

Proteínas, vitamina C, calcio, hierro

¿Menciona por lo menos un alimento que contiene cada uno de los nutrimentos que necesita. De acuerdo a las tablas?

Naranja contiene vitamina c

¿Cuál es el peso esperado a su talla y semanas de gestación?

62.4 k

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 en el desayuno, 4 en la comida y 3 en la cena.

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 transito intestinal es mal lento y eso causa el estreñimiento pero por otro lado hace que tenga una buena digestión de los alimentos.

¿Qué recomendaciones le haces para solucionar su problema de Estreñimiento ? Tomar agua, comer fibra.

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 lenteja cosida.
1 ración (taza y media) de jugo de naranja
2 raciones de caldo de pollo
1 ración chayote cosido
1 ración media taza de zanahorias
1 naranja