



ALUMNO: JUAN LUIS HERNANDEZ SANTIZ

ASIGNATURA: NUTRICION CLINICA

DOCENTE: ABEL ESTRADA DICHI

CUATRIMESTRE: 3º

TRABAJO: LEER EL LIBRO DE LA PAGINA 143 A 153. CONTESTAR LAS PREGUNTAS 154 Y 155 DE ESA PAGINA

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 comparando su peso de su masa corporal y de gestación en semanas en la tabla se concluyó que esta desnutrida y no consume los nutrimentos necesarios para su bebe.

- b) **¿Qué nutrimentos necesita adicionar para lograr el óptimo desarrollo de su bebé?** Son las proteínas, vitaminas como Vitamina B12, Acido Fólico, Calcio, Hierro y el Sodio.

- c) **Menciona por lo menos un alimento que contiene cada uno de los nutrimentos que necesita.** Ácido fólico-espínaca. Vitamina b12-huevos. Calcio-pescado. Hierro-higado.

- d) **De acuerdo a las tablas ¿Cuál es el peso esperado a su talla y semanas de gestación?** Con 160 cm de tallas su peso es 57.2 y con 20 semanas de gestación su peso es 5.2. Total= 62.4

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?** Debe consumir 1 ración de frutas y vegetales. Debería consumir 3 raciones de desayuno, 5 raciones de comida, y 3 raciones 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 es la movilidad intestinal que disminuye para mejorar la absorción de nutrientes.

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

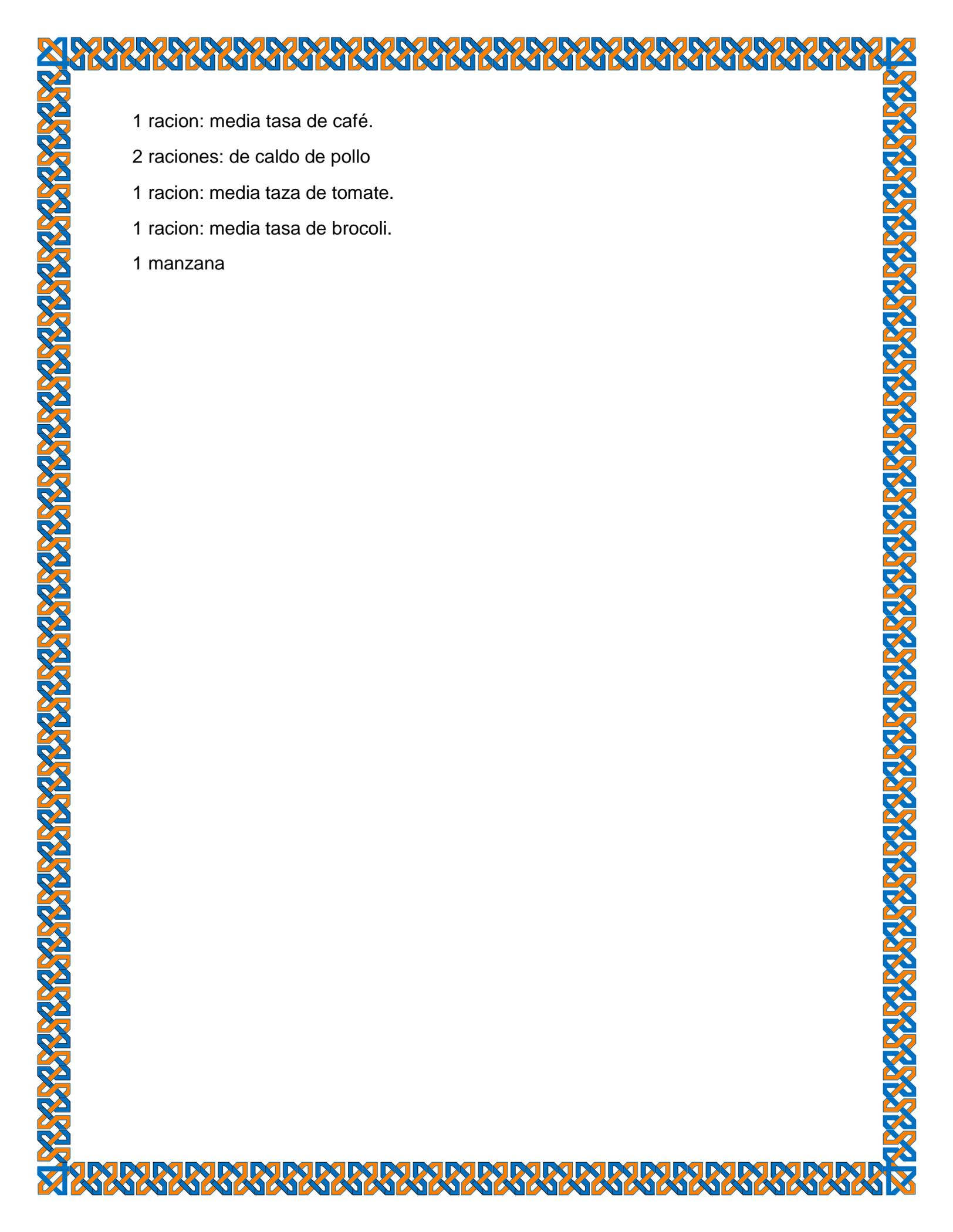
- El problema mejora cuando la futura madre consume frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra (como cereales y legumbres), y procura beber agua todos los días. Se recomienda consumir aquellos ricos en hierro y calcio, necesarios durante el embarazo.
- También es importante llevar un correcto hábito intestinal, procurando la evacuación al levantarse o después de las comidas, que es el momento de mayor motilidad intestinal, y destinándole el tiempo necesario.
- Tomar 2 litros de agua.
- Tomar 4 cucharaditas de aceite de oliva diaria.
- Consumo de Probióticos, que son bacterias que pueblan el colon y mantienen un equilibrio en nuestra microbiota intestinal, fundamental para prevenir el estreñimiento.
- El ejercicio físico (procurar moverte los diariamente).

Actividad de aprendizaje para acreditar la practica.

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 tasa y media de frijoles cocidos.

- 
- 1 racion: media tasa de café.
 - 2 raciones: de caldo de pollo
 - 1 racion: media taza de tomate.
 - 1 racion: media tasa de brocoli.
 - 1 manzana