



ALUMNA:

ELSY MARIA DEARA LOPEZ

DOCENTE:

ABEL ESTRADA DICHI

MATERIA:

NUTRICION CLINICA

TRABAJO:

DIETA EN EL EMBARAZO

CUATRIMESTRE Y CARRERA:

3ER, ENFERMERIA

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. En mi punto de vista veo que si es suficiente, pero no variada ni adecuada. La señora Sánchez consume más en cuestión de lípidos y azúcares y leguminosa origen animal con alto contenido en grasas y consume menos en cuestión de frutas y verduras.

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

Las proteínas

Hidratos de carbono

Lípidos

C-Menciona por lo menos un alimento que contiene cada uno de los nutrimentos que necesita.

P: pescado, pollo, clara de huevo y habas.

H: cereal, pasta, frutas y vegetales.

L: carne, leche entera, frutos secos y aceite vegetal.

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

Come 1 fruta al día

Debe comer 3 raciones por el desayuno, 5 por la comida y 3 por la noche.

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

Sí. Porque El tránsito intestinal es más lento, debido a los cambios hormonales que hay durante la gestación, en especial la progesterona.

G-¿Qué recomendaciones le haces para solucionar su problema de estreñimiento?

Seguir una dieta rica en fibra, realizar ejercicio y establecer una rutina.

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:

Elabora un ejemplo de menú para el desayuno.

Desayuno: galletas animalitos 10 pza, 1 rebanada de panque, 1 vaso de leche entera y 1 taza de melón cortado en pedazos.

Comida: 1 plato de espagueti, 1 vaso de agua preparada de sabor, 1 pieza de chuleta de cerdo con 1 taza de chayote cocido.

Cena: cereal de multigrano 1/3 taza, ½ vaso de leche entera, lentejas 1/3 taza cocidos y brócoli cocido ½ taza.