



**Nombre de alumno: Natalia Betsabe
Gómez Guzmán.**

**Nombre del profesor: Abel Estrada
Dichi.**

**Nombre del trabajo: cuestionario-
alimentación en el embarazo.**

Materia: Nutrición clínica.

Grado: 3°

Grupo: A

Ocosingo Chiapas a 7 de junio de 2021

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 es completa, suficientes, ni adecuada. Es incompleta porque solo se comió una fruta en todo el día, no comió leguminosas y en la cena no agrego alimentos de origen animal sólidos, tubérculos y verduras. No es suficiente porque sus comidas son incompletas, las porciones indicadas son pocas, tampoco adecuada; agrego algunas frituras, refresco y más cereales.

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

Debe agregar más proteínas como el pollo, pescados, carnes rojas, así como también las vitaminas.

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

El pescado, ya que contiene proteínas, vitaminas y minerales.

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

El peso esperado es de 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?

Ella al día consume 1 fruta. Debería de consumir 11 raciones de frutas y verduras al día:

-3 en la mañana.

-5 en la comida.

-3 en la cena.