

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 la dieta durante el embarazo debe seleccionarse cuidadosamente para que aporte todos los nutrientes para un óptimo crecimiento del feto, placenta y tejidos materno, así como para mantener las reservas y poder iniciar una lactancia exitosa, y a ella le falta completar más su dieta y hacerla suficiente ya que se notan varias carencias de alimentos importantes

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

Debería agregar más frutas, verduras, que le aporten distintos tipos de vitaminas que son indispensables para el desarrollo, ácido fólico muy importante, hierro, yodo y omegas, los demás nutrientes solo tiene que seguir consumiéndolos en las cantidades indicadas.

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

Los alimentos que contienen los nutrientes que necesita son: carnes magras, diferentes tipos de frutas y verduras, alimentos de origen animal (queso, leche, huevo etc.), lácteos, legumbres, vegetales verdes, mariscos, semillas, pescados, hígados, aceitunas, alimentos con sodio, pero en cantidades moderadas, frutos secos, etc.; todo de manera suficiente, adecuado y proporcional.

- 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?

Ella consume solo una manzana y papas pero fritas, según su peso esperado debería adecuarse a la dieta D, que marca que coma 3 frutas y verduras en el desayuno, 5 en la comida y 3 en la cena.