

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez
Guillen**

Nombre del trabajo: caso clínico

**Materia: Nutrición en el embarazo y
lactancia**

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: "A"

Mujer embarazada con 15 semanas de gestación, tiene de 30 años, presenta un peso de 109.3 kg y mide 1,61 m.

Se dice que la paciente es contadora y por lo mismo no tiene horarios fijos de comida. La paciente presenta el padecimiento de ERGE esto es el reflujo gastroesofágico.

Se dice que su primer embarazo fue muy riesgoso y hubo presencia de preclamsia. Esta paciente no realiza ningún tipo de actividad física.

Su IMC fue de 41.3 lo que indico una obesidad tipo III (mórbida) por lo que se le recomienda una dieta hipocalórica, baja en grasas para que no pueda ser peor el problema en cuestión de su salud.

Recordatorio de 24 horas							
Tiempo de comida	Alimento	Cantidad	Equivalente	Energía	Hc	Lp	Pt
Desayuno 6:00 am	Café	1 taza	1	4	0	0	0
	Azúcar	2 cdas	2	16	16.8		
	Pan dulce	2 pzas	2/3	162	19.2	8.8	2
	Manzana	1	1	84	21.7	0.5	0.3
11:am	Huevo	3 pzas	1 cucharda	207	2.7	15	13.8
	Salchicha	1	1 pieza	120	1	6.4	14.6
	Jamon	1 Pza					
	Cebolla	1	¼ taza	23	5.3	0.1	0.7
	Cátsup	2	2 cdas	58	15.2	0.2	1
	Aceite	2	2 dtas	88	0	10	0
	Mayonesa	1	1 cda	34	0.2	3.6	0.1
	Tortilla	4 pzas	4	256	54.4	2	5.6
	Agua de naranja	1 Tza jugo	2 tzas	108	50	0.8	3.2
	Azúcar	2 cdas	2	16	16.8		
Total				1176	203.3	47.4	41.3

Recordatorio de 24 horas							
Tiempo de comida	Alimento	Cantidad	Equivalente	Energía	Hc	Lp	Pt
Comida 5:00 pm	Espinazo Salsa verde	250 g	5	495	0	41	29
	Salsa verde con consomé	1 taza					
	Totilla	5 pzas	5	320	68	2.5	7
	Arroz	¼ taza	1	60	13.3	0.1	1.1
	Agua	1 vaso	1	2	0	0	0
	Coca cola	1 vaso 240 ml		1			
Total				878	81.3	43.6	37.1

Recordatorio de 24 horas							
Tiempo de comida	Alimento	Cantidad	Equivalente	Energía	Hc	Lp	Pt
Cena 7: pm	Gelatina	1 taza	1/3	37	8.4	0	0.7
	Manzana	1	1	84	21.7	0.5	0.3
10:00 pm.	Chocomilk	Vaso 250 ml					
	Pan dulce	1 pza	1/3	81	9.6	4.4	1.0
	Guineo	1	2	96	24.8	0.4	1.2
	Leche condensada	1 cda	1	148	11.2	8.0	7.9
	Queso	35 g	1	35	1	0.5	6.5
Total				481	76.7	13.8	17.6
Consumo total Total				2535	361.3	104.8	96

HC = 50-60
Lip = 25-34
Prot = 15-20

Mi IPI lin

$$QEB = (10 \times 109.3) + (6.25 \times 161 \text{ cm}) - (5 \times 30) - 161 = 1788.25$$

+ 340

$$AF = 1788 \times 0.10 = 178.8$$

$$GET = 2307.5$$

Distribución de macros.

Proteína: $1.1 \times 109.3 \approx 120.23 \text{ gr}$
 $(120.23 \times 4 \times 100 \div 2307.5) = 20.95\% \approx 21\%$

HC: 56% $2307.5 / 4 = 576.875 \text{ gr}$
 Lip: 23% $2307.5 / 9 = 256.39 \text{ gr}$

		APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO				
Grupo	Subgrupo	Equ.	Energía	Proteína	Lipido	H. Carb. H.
Verduras		7	175	14	0	28
Frutas		6	360	0		90
Cereales	a. Sin grasas	6	420	12	0	90
Albúminas	b. Con grasas	3	360	24	3	60
Leguminosas		3	360	24	3	0
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de cte. grasas	3	180	21	3	0
	b. Bajo aporte de cte. grasas	2	110	14	6	0
	c. Medio aporte de cte. grasas					
	d. Alto aporte de cte. grasas					
Leche	a. Descremada	2	190	18	4	24
	b. Semidescremada					
	c. Entera					
	d. Con azúcar					
Aceites y grasas	a. Sin proteína	4	180	0	20	0
	b. Con proteína	4	280	12	15	12
Azúcares	a. Sin grasas					
	b. Con grasas					
Alimentos libres en energía						
			2145	115	51	304
			Mini: 2144.5	Mini: 114	Mini: 55.96	Mini: 306
			Máx: 2425	Máx: 126.24	Máx: 61.64	Máx: 339

Menú

Desayuno huevos con jamón, verdura al vapor y fruta picada

1 taza de mango picado

2 rebanadas de jamón

1 cucharada de huevo congelado sin colesterol

2 tazas de chayote cocido picado

1 jugo de limón

Colación: jugo y una barra de granola

¼ de jugo de zanahoria

1 barra de granola sabor manzana

Comida: bistec con verduras al vapor y agua de papaya

Jugo de papaya

90 g de bistec de res

1 ½ de brócoli cocido

½ de ejote cocido picado

2 tortillas

Colación: malteada de frutas y granola

1 taza de fresa

1 taza de leche deslactosada

1 taza de frambuesas

1 cucharada de granola con fruta seca baja en grasa

Cena: cereal con yogurt y fruta picada

1/3 de taza de yogurth bajo en grasa

2 tazas de fruta picada

¾ cereal cereal flake

Recomendaciones

- No comer mucha grasa
- Evitar la ingesta de bebidas alcohólicas y así mismo de tabaco
- Cantidades adecuadas de sal y azúcar
- No refrescos ni bebidas carbonatadas con alto contenido de azúcar
- No comida chatarra o comida rápida
- Tener horarios fijos de comida
- Tener un tiempo reservado para comer sin hacer otra cosa a la vez.
- Tipos de preparación, cocido, hervido, al vapor, al horno
- Respetar la dieta para mejor resultado en la salud.
- Realizar ejercicio físico moderado, no exagerar