



**Nombre del alumno: Olaguez
Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Martínez Guillén
Julibeth**

Nombre del trabajo: PSOAP

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

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4°A

Grupo: LNU

PSOAP

P

Nombre: Maria Esperanza Rodríguez Gómez

Edad: 30 años

Sexo: femenino

S

La paciente refiere que tiene 15 SDG, su primer embarazo fue de alto riesgo y presentó preeclamsia, fue prematuro con 32 SDG, el cual fue hace 4 años. Es contadora de profesión por lo que trabaja en una empresa privada de 8:00 A.M. a 4:00 P.M. no cuenta con horario de comida, pero tiene un espacio a las 11:00 para desayunar, por lo mismo no realiza actividad física, no se cuidó antes de la concepción de la cual se enteró hace 5 semanas y no lleva un cuidado especial. También refiere dormir a las 12:00 A.M. y despertarse a las 5:00 A.M. Actualmente se suplementa con 1 tableta de 0.4 mg de ácido fólico cada 24 horas, y cabe recalcar el padecimiento de ERGE.

O

La paciente se presenta orientada y participativa a la consulta.

A:

Peso pregestacional: 107.1 kg

Peso gestacional (actual): 109.3 kg

Talla: 1.61 M

IMC pregestacional: 41.35 kg/m²

B:

Glucosa: 100 mg/dl

Hemoglobina: 10 g/dl

C:

A la exploración física se encuentra:

Cabeza normocefálica, cabello de fácil desprendimiento y quebradizo en signo de bandera.

Ojos con conjuntivas pálidas y escleróticas blancas, pupilas isocóricas.

Boca con dentadura completa, labios hidratados y lengua con buena coloración.

Piel normohidratada de buena coloración

Cuello de buena movilidad, sin dolor a la palpación, flexible y sin presencia de bocio.

Tórax simétrico e indoloro a la palpación.

Abdomen globoso a expensas de útero gestante y panículo adiposo.

Extremidades simétricas sin presencia de edema.

Manos con presencia de onicofagia.

Temperatura corporal: 36.5° C

T/A: 125/80

F.R: 12 RPM

F.C: 60 LPM

PULSO: 60 PPM

So2: 98%

D

RECORDATORIO DE 24 HORAS					
DESAYUNO: 6: 00 A.M.					
ALIMENTO	PORCIONES	ENERGIA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	H. CARBONO
café con azúcar	1 A S/G	40			10
2 piezas de pan dulce	6 CYT C/G	690	12	30	90
1 manzana	1 F.	60			15
TOTAL		790	12	30	115
ALMUERZO: 11:00 A.M.					
3 huevos	3 AOA MAG	225	21	15	
1 salchicha	1 AOA MAG	75	7	5	
1 jamón	1/2 AOA BAG	27.5	3.5	1.5	
1/4 taza de cebolla	1 V.	25	2		4
2 cdas de catsup	1 A S/G	40			10
2 cditas de aceite	2 AYG S/P	90		10	
1 cda de mayonesa	4 AYG S/P	180		20	
4 tortillas	4 CYT S/G	280	8		60
1 taza de jugo de naranja	2 F.	120			60

2 cditas de azúcar	1 A S/G	40			10
TOTAL		1102.5	41.5	51.5	144
COMIDA: 5:00 P.M.					
250 g de espinazo	6 AOA AAG	600	42	48	
1 taza salsa verde con consomé	1 V.	25	2		4
5 tortillas	5 CYT S/G	350	10		75
1/4 taza de arroz	1 CYT S/G	70	2		15
1 vaso de agua					
1 vaso de coca cola	4 A S/G	160			40
TOTAL		1205	56	48	134
COLACIÓN: 7:00 P.M.					
1 taza de gelatina sabor uva	3 A S/G	120			30
1 manzana	1 F.	60			15
TOTAL		180	0	0	45
CENA: 10:P.M.					
1 vaso de leche	1 L. SEMI	110	9	4	12
chocomilk	2 A S/G	80			20
1 pan dulce	3 CYT C/G	345	6		45
1 plátano	2 F.	120			30
1 cda de leche condensada	2 A S/G	80			20
35 g de queso	1 AOA BAG	55	7	3	
TOTAL		790	22	7	127
TOTAL DEL DÍA		4067.5	131.5	136.5	565

IMC: PREGESTACIONAL: $107\text{KG} / 1.61\text{ M}^2 = 41.35\text{ KG/M}^2$ obesidad tipo III

T. VEL. GANANCIA DE PESO: $109.3 - 107.1 / 15.14 = 2.2\text{ KG}$ Tasa incrementada

PE/EG: $(15-14) (0.22) + 107.1 = 107.32\text{ KG}$ Peso incrementado

GEB MIFFLIN ST JEOR

$$= (10 \times 109.3) + (6.25 \times 161) - (5 \times 30) - 161$$

GEB = 1788.25

A.F. 10% = 178.82

KCAL EXTRAS= 340

GET= 2307.07

DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES:

Proteínas: $1.1 = 21\% = 120.23\text{ g}$

Hidratos de carbono= $54\% = 311.45\text{ g}$

Lípidos = $25\% = 64.08\text{ g}$

	Energía	Proteína	Lípidos	H ₂ O	P
Verduras	125	10		20	5
Frutas	300			75	5
CYT 3/g	700	20		150	10
CYT 1/g					
Leguminosas	120	8	1	20	1
AOA MBAG					
AOA BAG	385	49	21		7
AOA MAG	150	14	10		2
AOA AAG					
Leche descremada	190	18	4	24	2
L. semi descremada					
L. Entera					
L. con azúcar.					
Ayá s/p	225		25		5
Ayá c/p					
A. s/g	80			20	2
A c/g					
Total del cuadro	2,275	119	61	309	
Total esperado	2,307	120	64	311	

Alimento	Hierro	Acido Fólico	Acidosorbico	celestamina
<u>Desayuno</u>				
1 + Leche				
3 cda queso cottage	0.1			
1 + papaya		53.3	86.5	
1 Pan tostado	0.4			
2 cda mermelada				
2 Huevo	0.16			2.4
2 taza espesa		232.8	37.7	
1/3 + Arroz molido				
3 tortitas	0.27	131		
1 manzana	0.2	3.1	6.2	
40 g queso panela	0.1			
2 cdita aceite				
1 + melón				
3/4 + yogurt light				
1 mosto	1.0			0.31
1/2 chayote	0.3	93.0	7.7	
1/2 + zanahoria		11.2	3.8	
1/2 + carne	1.4	32		
1 tortilla	0.8	42		
1/2 + champiñón	0.4	31.2		
1 taza gelatina				
1 Plátano				
2/3 Aguacate				
3 tortitas	0.24	121		
40 g queso fresco	0.3			0.74
2 cd. de Azúcar				
1/3 Aguacate				
	6.14	782.1	137.9	3.1

Balance hídrico

(1) (2307 kcal) = 2. 307 L

A

La paciente presenta:

Anemia

Obesidad tipo III

Normoglucemia

Tensión arterial ligeramente alta

FR, FC, Pulso y So2 normal.

Lleva una dieta hipercalórica (específicamente hipercarbonatada e hiperlipídica)

P

La paciente debe consumir un total de 2307 kcal al día y un aproximado de 2 a 2.5 L de agua al día

MENÚ

DESAYUNO: 6:00 A.M. Licuado cremoso y pan

1 taza de leche

3 cdas de queso cottage

1 taza de papaya

1 pan tostado integral

2 cdas de mermelada

ALMUERZO: 11:00 A.M. Omelette de espinacas y champiñones

2 huevos

2 cditas de aceite

2 tazas de espinaca

½ taza de champiñones cocidos

⅓ taza de frijoles molidos sin aceite

40 g de queso panela

3 tortillas

1 manzana

Café con 2 cditas de azúcar

COLACIÓN 1: 1:30 – 3:00 P.M. Yogurt con fruta

1 taza de melón

$\frac{3}{4}$ de taza de yogurt light

COMIDA 5:00 P.M. Caldo de pollo

1 pieza de pollo muslo o pierna

$\frac{1}{2}$ chayote

$\frac{1}{2}$ taza de zanahoria picada

$\frac{1}{2}$ taza de arroz

$\frac{2}{3}$ de aguacate

1 tortilla

Agua pura

COLACIÓN 2: 7:00 P.M. Gelatina con fruta

1 Taza de gelatina sin azúcar

1 plátano

CENA: 9:00 P.M. Quesadillas con champiñones

120 g de queso

$\frac{1}{2}$ taza de champiñones cocidos

$\frac{1}{3}$ aguacate

3 tortillas

Agua pura

RECOMENDACIONES

Tomar 2.-2.5 L de agua pura al día.

Consumir agua entre comidas.

Beber solo una taza de café al día o de preferencia evitarlo.

Evitar bebidas carbonatadas.

Suplementar únicamente con $\frac{1}{4}$ de tableta de ácido fólico.

Comer mínimo 5 veces al día para disminuir síntomas de ERGE.

Cenar mínimo 3 horas antes de irse a dormir

Evitar alimentos por ERGE: pimientos, tomates, limón, naranja, toronja y demás cítricos, alcohol, vinagre, comidas con alto contenido en grasas, pimienta o especias con sabor fuerte y picantes.

Comer lento y masticar bien los alimentos

Consumir los alimentos ni muy fríos ni muy calientes.

Intentar dormir mas horas para prevenir hipertensión.

Evitar alimentos enlatados y embutidos por alto contenido en sodio.

Evitar lo más posible el consumo de azúcar para prevenir diabetes gestacional.