



*Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 4*

PX 1: Martha Elizabeth Hernandez Pascacio. En etapa de gestacion.

11/11/222

Edad: 28,

Talla: 1.44

Peso actual: 52.200

Peso habitual: 50

Se dedica al area administrativo, casada, no tiene nungun padecimiento solamente antecedentes heredofalimiales de adiccion al alcoholismo y cancer de parte de la mamá, abuelo materno.

Se suplementa con B9, no realiza AF, no tiene alergias y es su primer embarazo.

### **Recordatorio de 24 hrs:**

6:40: 1 huevo, ¼ pza de platanos fritos, 3 tortillas, ½ vaso dde leche de soya.

7:00: Licuado, Yogurt 1 vaso, granola 1 cda, leche 1 taza calce toce 1 cda.

1pm: 2 huevos, 2 cdas de frijol refrito, agua jugo jumex.

7pm: hevo 1 pza, 2 tortillas, 1 taza café.

### **Exploracion fsica.**

**Cabeza:** Normo cefálica, hay caída de cabello, su cabello tiene brillo, cuello bien implantado.

**Ojos:** Simétricos, sus pupilas se contraen al mismo tiempo, conjuntivas sin alteraciones al igual que las escleróticas.

**Cara:** Acné debido al embarazo y paño en los pómulos.

**Boca:** Dentadura completa, no hay presencia de mal aliento, hay presencia de caries y manchas amarillentas en los dientes, las encías están sanas, no hay tratamiento de ortodoncia.

**Lengua:** Poquitito blanca

**Cuello:** No hay presencia de dolor y es movable.

**Tórax:** Simétrico

**Senos:** No implantes

**Abdomen:** A expensas de gestación.

**Manos:** Sin edema, buen llenado de sangre

**Uñas:** Débiles

Manchas oscuras en las axilas.

El px se encuentra orientado y participativo a la consulta.

### Signos vitales:

PULSO: 60 Normal

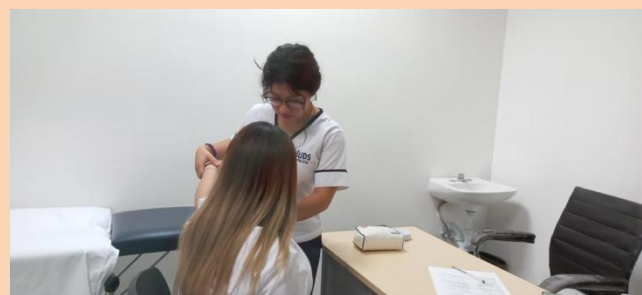
FR: 20 Normal

T/A: 100/60 Normal

TEMP: 35.2 un grado menos de lo normal.

## RECOMENDACIONES

- 1 Alimentación variada:
  - frutas
  - verduras
  - cereales
  - origen animal
  - leguminosas
- 2 Consumir más agua o jugos naturales.
- 3 Evitar alimentos procesados.
- 4 Disminuir el consumo de grasa, alimentos fritos, azúcares y sal.
- 5 No consumir tabaco o alcohol,
- 6 Realizar ejercicio de 3 a 5 días por semana.



Tomando temperatura



Realizando exploración física



PX 2: Indra Guadalupe Novelo Silva

18/11/222

Edad: 32

Talla: 1.55

Peso actual: 65

Cadera: 98

Cintura:86

Muñeca:15

Se dedica al area de intendencia, es soltera, tiene un espacio para desayunar a las 12:00 am.

Tiene padecimiento de arritmia cardíaca, colitis, gastritis y estreñimiento, alergia al ambroxol con sabutamol, 2 cesareas. En cuanto a antecedentes su papa padece de arritmia, su mama es hipertensa, su abuelo paterno tenia cancer.

Su primer embarazo se complico estando 2 días hospitaizada, se suplementa con queratina para los musculos, y como medicamento de control para la gastritis toma el panloprasol, colitis panclasa, QG5, senocidos y tabletas para la arritmia, realiza AF diario 2 hrs.

### **Recordatorio de 24 hrs:**

12:10: desayuno 2 pzas pollo, 4-5 tortillas, agua

9- 10am: 250ml de yogurt, 1 paquete de galletas

6:00pm 3 empanadas de pollo con quesillo

No cena normalmente.

### **Exploracion física.**

**Cabeza:** un poquito ma grande de lo normal, hay caída de cabello, cuello bien implantado.

**Ojos:** Mas proximos a la nariz, sus pupilas se contraen al mismo tiempo, conjuntivas palidas, escleroticas blanquiscas, amarillentas y con poca rojez, has manchas amarillentas.

**Boca:** Dentadura completa, no hay presencia de mal aliento, sin presencia de caries, manchas amarillentas en los dientes, las encías están sanas, labios poquits secos. Ensias sanas

**Lengua:** Sin alteraciones

**Cuello:** No hay presencia de dolor y es movable.

**Tórax:** Simétrico

**Senos:** No implantes

**Manos:** Sin edema, buen llenado de sangre

**Uñas:** Gruesas, casi inquebrantables

Probable celiacuía.

El px se encuentra orientado y participativo a la consulta.

### **Signos vitales:**

PULSO: 52 bradicardia manual: 66 normal

T/A: 120/60 Normal

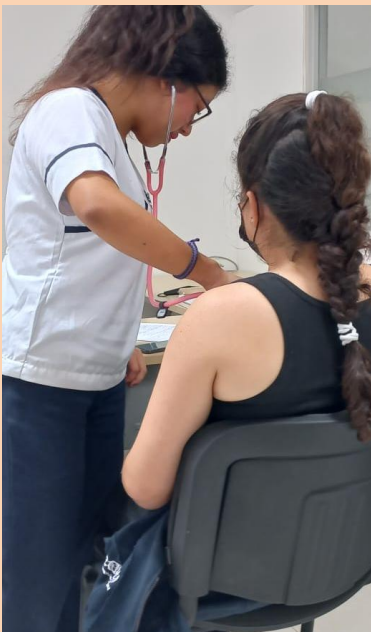
TEMP: 35.3 un grado menos de lo normal pero no llega a una hioptermia

O2: 56 hipoxia grave

FC: 60 normal.

### **RN:**

- Evitar sal extra, azúcares, alimentos inflamatorios como repollo, col, brocoli, frijol etc. O al menos consumirlo con la tecnica de remojo.
- Comer 5 veces al da con horarios fijos.
- Tomar suficiente agua
- Evitar irritantes
- Evitar exceso de azúcares
- Evitar exceso de HC.



PX 3: Oralia Espinosa Aguilar

25/11/222

Edad: 52

Talla: 1.45

Peso actual: 63.500

Cadera: 101

Cintura:89

Muñeca:6

Se dedica a su hogar , es casada.

No tiene ningun padecimiento actual, unicamente alergia a los camarones. En cuanto a antecedentes su papa es hipertenso, tenia una adiccion al alcohol, diabético, y con insuficiencia renal.

Su primer embarazo se complico estando 1 día hospitaizada, a tenido 2 cesareas de casi 1 hora y estubo inernada 1 día por consumir camarones. Y tuvo 1 aborto no intencional. No se suplementa y no realiza AF.

### **Recordatorio de 24 hrs:**

9:00 AM huevos estrellados con cebolla, sal y aceite.

3:00PM: 1 pza de pollo fito con salsa, frijol molido y agua de guayaba

9:00 pm: Tortas con frijol, mayonesa, jamón, jitomate y quesillo.

### **Exploracion física.**

**Cabeza:** Normo cefálica, hay caída de cabello conmo cada 4 meses, su cabello esta seco y quebradizo, cuello bien implantado.

**Ojos:** Simétricos, sus pupilas se contraen al mismo tiempo con respuesta a la luz, conjuntivas poco palidas con poca rojez al igual que las escleróticas, presencia de carnicidad dezsde hace 5 años.

**Boca:** Dentadura incompleta, no hay presencia de mal aliento, hay presencia de pocas caries y pocas manchas amarillentas en los dientes, las encías están sanas, hay ellenos en muelas.

**Lengua:** Sin alteraciones

**Cuello:** No hay presencia de dolor y es movable.

**Tórax:** Simétrico

**Senos:** No implantes

**Manos:** Sin edema, buen llenado de sangre, con manchitas cafes desde la adolescencia.

**Uñas:** Débiles, delgadas y quebradizas

El px se encuentra orientado y participativo a la consulta.

**Signos vitales:**

PULSO: 65 Normal            manual: 60 normal

FR: 20 Normal

FC: 66 NORMAL

T/A: 100/60 Normal

TEMP: 35.3 un grado menos de lo normal.

O2: 97 normal



PX 4: Indra Guadalupe Novelo Silva

02/12/222

Edad: 32

Talla: 1.55

Peso actual: 65

Cadera: 98

Cintura:86

Muñeca:15

Se dedica al area de intendencia, es soltera, tiene un espacio para desayunar a las 12:00 am.

Tiene padecimiento de arritmia cardíaca, colitis, gastritis y estreñimiento, alergia al ambroxol con sabutamol, 2 cesareas. En cuanto a antecedentes su papa padece de arritmia, su mama es hipertensa, su abuelo paterno tenia cancer.

Su primer embarazo se complico estando 2 días hospitaizada, se suplementa con queratina para los musculos, y como medicamento de control para la gastritis toma el panloprasol, colitis panclasa, QG5, senocidos y tabletas para la arritmia, realiza AF diario 2 hrs.

### **Recordatorio de 24 hrs:**

12:00: desayuno botanas, camarón, pico de gallo, ensalada rusa, salchicha, tinga, 2 o 3 tostadas

4:00 1 taza de carne molida, 1 tortilla, 1 huevo limonada

8:00 pm pellizcadas 5, con salsa y 1 taza de café.

### **Exploracion física.**

**Cabeza:** un poquito ma grande de lo normal, hay caída de cabello, cuello bien implantado.

**Ojos:** Mas proximos a la nariz, sus pupilas se contraen al mismo tiempo, conjuntivas palidas, escleroticas blanquiskas, amarillentas y con poca rojez, has manchas amarillentas.

**Boca:** Dentadura completa, no hay presencia de mal aliento, sin presencia de caries, manchas amarillentas en los dientes, las encías están sanas, labios poquits secos. Ensias sanas

**Lengua:** Sin alteraciones

**Cuello:** No hay presencia de dolor y es movable.

**Tórax:** Simétrico



**Senos:** No implantes

**Manos:** Sin edema, buen llenado de sangre

**Uñas:** Gruesas, casi inquebrantables

Probable celiacuía. Y no hay palidéz en piel.

El px se encuentra orientado y participativo a la consulta.

### **Signos vitales:**

PULSO: 70 normal manual: 66 normal

T/A: 100/60 Normal

TEMP: 35.4 un grado menos de lo normal pero no llega a una hioptermia

O2: 96 normal

FC: 76 normal

FR: 90- 94 veces Taquipnea, rpm anormales demasiado rápidas.

### **RN:**

- Evitar sal extra, azúcares, alimentos inflamatorios como repollo, col, brocoli, frijol etc. O al menos consumirlo con la tecnica de remojo.
- Comer 5 veces al da con horarios fijos.
- Tomar suficiente agua
- Evitar irritantes
- Evitar exceso de azúcares
- Evitar exceso de HC.



## Fuentes de consulta.

Universidad del Sureste. (2022). Antología de Nutrición en el embarazo y lactancia recuperado el 03 de 12 2022, Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf>