

# DIETA PARA UNA MUJER EMBARAZADA CON ANEMIA FERROPÉNICA



Karla Alejandra de la Cruz Anzuetto

Dra. Lizbeth Anahí Ruíz Córdova

Asignatura: Nutrición

Licenciatura en Medicina Humana 3 C

08 de Noviembre del 2024

# CASO CLÍNICO

Px femenino de 28 años

Signos vitales

- FC : 80 LPM
- FR : 17 RPM
- TEMP : 36.5 ° C
- T/A : 110/70 MM/HG

Síntomas :

- Disnea
- Astenia
- Náuseas
- Cefalea
- Irritabilidad
- Taquicardia
- Cansancio
- 8 semanas de amenorrea

Exploración

- Ligera palidez en tegumentos
- Semihidratada



# LUNES

## DESAYUNO

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Cereal Kellogs All-Brand Flakes Natural	2 tazas	170 kcal	4.6 mg
Leche entera ultra pasteurizada	1 taza (240 ml)	134 kcal	0.1 mg
Platano	1 pieza	96 kcal	0.4 mg
Pitahaya	1 pieza	26 kcal	1.05 mg



# LUNES

## COLACIÓN 1

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Yogurth Oikos estilo griego sabor natural	1 envase	182 kcal	N. D.
Frambuesa	1 taza (123 gr)	64 kcal	0.7 mg
Zarzamora	1 taza	75 kcal	0.7 mg





# LUNES

## COMIDA

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Huevo revuelto	120 gr	200 kcal	1.4 mg
Lenteja cocida	½ taza	115 kcal	3.3 mg
Haba seca cocida	1 taza	188 kcal	2.6 mg
Jugo de mango	1 taza	122 kcal	N. D
Betabel crudo	¼ pieza	19 kcal	0.6 mg



# LUNES

## COLACIÓN 2

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Duraznos en almíbar	1 taza	136 kcal	0.5 mg
Granada roja	1 pieza	44 kcal	0.3 mg
Grosellas negras	2 taza	142 kcal	0.5 mg



# LUNES

## CENA

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Atún fresco	150 gr	215 kcal	1.5 mg
Mayonesa	1 cd	34 kcal	0.1 mg
Leche caliente	1 taza	148 kcal	0.1 mg
Uvas	9 piezas	31 kcal	0.1mg



# MARTES

## DESAYUNO: AVENA PREPARADA

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
1 taza de avena cocida	218 gr	88 Kcal	1.9 mg
6 cucharadas de granola con fruta seca baja en grasa	36 gr	138 Kcal	1.8 mg
1 pieza de plátano manzano	96 gr	94 Kcal	0.6 mg
4 cucharaditas de almendra picada	10 gr	62 Kcal	1 mg
3 nueces	9 gr	67 Kcal	0.4 mg
1 taza de leche descremada	246 ml	86 Kcal	0.4 mg
	TOTAL	535 Kcal	6.1 mg





# MARTES

## COLACIÓN 1

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
1 manzana amarilla picada	100 gr	65 kcal	0.7 mg
1 barra Kellogs special vainilla y frambuesa	21 gr	81 kcal	3.5 mg
Agua	1 vaso	0 kcal	0 mg
	TOTAL	146 kcal	4.2 mg



**MARTES**

**COMIDA: ENSALADA DE MOLIDA**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Carne molida extra magra cocida	120 gr	300 kcal	2.8 mg
½ taza de brocoli cocido	92 gr	26 kcal	0.8 mg
1 taza de espinaca cocida y picada	180 gr	42 kcal	6.4 mg
½ taza de zanahoria rallada	55 gr	23 kcal	0.2 mg
½ pieza de aguacate verde	25 gr	46 kcal	0.2 mg
4 tortillas de nopal	92 gr	80 kcal	2.4 mg
2 cucharaditas de aceite de oliva	10 gr	88 kcal	0 mg
2 jugos de naranja	400 ml	98 kcal	0 mg
	TOTAL	703 kcal	12.8 mg



# MARTES

## COLACIÓN 2

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
3 Waffles integrales	105 gr	252 kcal	4.8 mg
Mermelada de fresa 3 cucharadas	21 gr	114 kcal	0 mg
Agua	2 vasos	0 kcal	0 mg
	TOTAL	366 kcal	4.8 mg



# MARTES

## CENA: ENSALADA DE POLLO Y ESPINACA

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Pechuga a la plancha sin piel	103 gr	165 kcal	1 mg
½ taza de espinaca cocida y picada	90 gr	21 kcal	3.2 mg
2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen	10 gr	88 kcal	0 mg
1 yogur danone bebible sabor fresa	220 ml	121 kcal	0 mg
	TOTAL	395 kcal	4.2 mg





**MIÉRCOLES**

**DESAYUNO: AVENA PREPARADA CON  
HUEVITO REVUELTO CON ESPINACAS**

<b>Alimento</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Kilocalorías</b>	<b>Aporte de hierro</b>
1 taza de avena cocida en agua	60gr	150Kcal	1.5mg
1 vaso de jugo de naranja fresco	250ml	80Kcal	0.2mg
1 huevo revuelto con espinacas	80gr	90 Kcal	2.0mg
1 cucharada de semillas de chía	10 gr	60Kcal	1 mg
1 rebanada de pan integral	30 gr	50 Kcal	0.7 mg
	<b>TOTAL</b>	<b>430Kcal</b>	<b>5.4 mg</b>



# MIÉRCOLES COLACIÓN 1

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
1 yogur griego fortificado con hierro	150 gr	100 kcal	1.0mg
1 puñado de almendras	30 gr	180 kcal	1.2 mg
5 fresas	75gr	40kcal	0 mg
	TOTAL	320 kcal	2.3 mg



# MIÉRCOLES

## COMIDA: ENSALADA DE ESPINACAS, RÚCULA Y PIMIENTOS ROJO, CON CARNE A LA PLANCHA

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Ensalada de espinacas, rúcula y pimientos rojos	80 gr	50 kcal	2.0mg
carne magra de res a la plancha	150 gr	220 kcal	3.0 mg
1 taza de quinoa cocida	185 gr	200kcal	2.8mg
½ aguacate mediano	70gr	120 kcal	0.6 mg
1 cucharada de aceite de oliva	10 gr	50kcal	0mg
	TOTAL	640 kcal	8.4 mg



# MIÉRCOLES

## COLACIÓN 2

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
1 rebanada de pan integral	30gr	70kcal	0.7 mg
1 cucharada de hummus	30gr	70kcal	1.2mg
1 puñado de nueces	30gr	180kcal	0.9 mg
1 mandarina o naranja pequeña	100gr	40 kcal	0.1 mg
	TOTAL	366 kcal	2.9mg



# MIÉRCOLES

## CENA: CREMA DE LENTEJAS

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Crema de lentejas	200 gr	200kcal	6.6mg
salmón a la plancha	80 gr	150kcal	0.3 mg
1 papa pequeña al horno	100gr	80 kcal	0.6mg
	TOTAL	430 kcal	7.2 mg



## JUEVES: DESAYUNO

- CALDO DE GALLINA CON ACELGAS E HIGADO, CON ZANAHORIA, CHAYOTE Y CHILE GUAJILLO, ACOMPAÑADO DE AGUA DE LIMA.

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Lima	3 pzas	44 kcal	0.9 mg
Gallina cocida	160 gr	236 kcal	2.0 mg
Acelga cocida	½ taza	19 kcal	1.4 mg
Zanahoria cocida	1 pz	52 kcal	0.4 mg
Chayote cocido	1 pz	32 kcal	0.4 mg
Chile guajillo	1 pz	21 kcal	1.4 mg
Hígado de borrego cocido	50 gr	110 kcal	5.2 mg
2 jugos ades de naranja	TOTAL	514 Kcal	11.7 mg



## JUEVES: COLACIÓN 1

- TRES KIWIS REBANADOS CON GUAYABA EN ALMIBAR, ACOMPAÑADO DE JUGO DE FRESA NATURAL

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Fresa	¾ taza	73 kcal	0.9 mg
Guayaba en almibar	1 pz	40 kcal	0.0 mg
Kiwi	3 pzas	207 kcal	1.5 mg
	TOTAL:	320 kcal	2.4 mg





## JUEVES: COMIDA

- TACOS DE MORONGA, ACOMPAÑADA DE AGUA DE LIMÓN

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Moronga	4 pzas	380 kcal	6.4 mg
Tortillas de nopal	4 pzas	240 kcal	7.2 mg
Limón	6 pzas	45 kcal	0.4 mg
	TOTAL:	665 kcal	14 mg





## JUEVES: COLACIÓN 2

- MANGO ENCHILADO ACOMPAÑADO DE JUGO DE MAMEY

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Mamey	1 pza	174 kcal	6.0 mg
Mango enchilado	51 grs	204 kcal	0.0 mg
	TOTAL:	378 Kcal	6.0 mg



## JUEVES: CENA

### • SOPA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA EN TROZOS Y TÉ VERDE

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
lentejas	1 taza	230 kcal	6.6 mg
Zanahoria	½ pza	13 kcal	0.3 mg
Espinacas	½ taza	20 kcal	3.0 mg
Té verde	1 tza	5 kcal	2.0 mg
	TOTAL:	268 kcal	11.9 mg



# VIERNES

## DESAYUNO : PAN CON CECINA.

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Cecina	125 gramos.	200 kcal	5.5 mg
Aguacate	2/3 pza	108 kcal	0.8 mg
Jitomate	1 pieza	21 kcal	0.3 mg
Cebolla morada rebanada.	¼ taza	20 kcal	0.4 mg
Lechuga.	2 taza	23 Kcal	1.3 mg
Pan de ajo.	2 piezas.	186 Kcal	1.8 mg
Naranja agria	½ pieza	36.5 Kcal	0.5 mg
Agua	1 vaso	0 Kcal	0 mg
	TOTAL	594.5Kcal	10.6mg



## VIERNES: COLACIÓN 1.

- PIEZAS CHICAS DE GUANÁBANA.

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Guanábana	2 piezas.	180kcal	11 mg
Jugo de fresa	1 vaso	73 Kcal	0.9 mg
	TOTAL:	253 kcal	11.9 mg





**VIERNES**

**COMIDA: : ENSALADA DE BERRO, CON BISTEC DE RES Y FRIJOLES ENTEROS.**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Berro	2 tazas	34 kcal.	1.2 mg
Acelga	2 tazas	38 Kcal	2.8 mg
Jitomate	1 taza	21 Kcal	0.3 mg
Aceite de oliva	½ cucharada	22 Kcal	0.3 mg
Cebolla morada rebanada	¼ taza	20 Kcal	0.4 mg
Lechuga	2 tazas	23Kcal	1.3 mg
Frijol cocido	1 taza	228 Kcal	3.6 mg
Bistec de res	175 gramos	205 kcal.	2.5 mg
Agua de coco	1 ½ tazas	65 kcal.	4.3 mg
	TOTAL	656 Kcal	16.7 mg



## VIERNES: COLACIÓN 2.

### • ENSALADA DE FRUTAS.

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Zapote amarillo	1 pieza.	148 Kcal	4 mg
Pulpa de mamey.	6 cditas.	52 Kcal	1.8 mg
Pitaya	2 piezas	52 Kcal	2.1 mg
	Total:	252 Kcal	7.9 mg



# VIERNES

## CENA : SÁNDWICH DE ESPINACA.

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Espinaca cocida	2 tazas	42 Kcal	12.4 mg
Molida de res	120 gramos	216 Kcal	3.6 mg
Lechuga	1 taza	23 Kcal	1.3 mg
Jitomate	1 pieza	21 Kcal	0.3 mg
Cebolla morada rebanada	¼ taza	20 Kcal	0.4 mg
Pan blanco	1 pieza	71 Kcal	1.1 mg
Café sin azúcar	1 taza	5 Kcal	0.1 mg
	TOTAL	398 Kcal	19.2 mg



**S Á B A D O**

**DESAYUNO : FAJITAS VITAMINOSAS**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Fajitas de pollo	120 g	192 Kcal	0.8 mg
Acelga	2 tazas	38 Kcal	2.8 mg
Queso oaxaca	60 g	190 Kcal	2.0 mg
Aceite de oliva	½ cucharada	22 Kcal	0.3 mg
Chaya	1 taza	50 Kcal	1.5 mg
Frijol germinado cocido	1 taza	124 Kcal	2.6 mg
Zanahoria	½ taza	13 Kcal	0.1 mg
Betabel cocido	1 taza	19 Kcal	0.6 mg
Naranja agria	½ pieza	36.5 Kcal	0.5 mg
Agua	1 vaso	0 Kcal	0 mg
	<b>TOTAL</b>	<b>684 Kcal</b>	<b>11.2 mg</b>





# SÁBADO

## COLACIÓN 1 : ENSALDA FERROSA

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Espinaca cruda	2 tazas medianas	56 Kcal	6.6 mg
Berro	1 taza	34 Kcal	1.2 mg
Lechuga	1 taza	23 Kcal	1.3 mg
Pitaya picada	1 pieza	62 Kcal	2.1 mg
Manzana amarilla rayada	1 pieza	63 Kcal	0.9 mg
Pollo	90 gramos	144 Kcal	0.6 mg
	TOTAL	382 Kcal	12.7 mg





# SÁBADO

## COMIDA : FILETE A LA MEXICANA

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Filete de res	150 g	180 Kcal	1.5 mg
Espinaca cruda	1 taza	28 Kcal	3.3 mg
Jitomatillo	1 unidad	23 Kcal	3.9 mg
Cebolla picada cocida	½ taza	11.5 Kcal	0.1 mg
Aceite de oliva	½ cucharda	22 Kcal	0.3 mg
Calabaza picada	1 taza	22 Kcal	0.6 mg
Sal	1 pizca	0	0
Pan de ajo	1 rebanada	93 Kcal	0.9 mg
Alubia cocida grande (frijol)	1 taza	248 Kcal	6.6 mg
Perejil	½ taza	11 Kcal	1.85 mg
Jugo de fresa	1 vaso	73 Kcal	0.9 mg
	TOTAL	711.5 Kcal	19.95 mg



# SÁBADO

## COLACIÓN 2 : HIGADO DE FORTALEZA

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Hígado de res cocido	60 gramos	96 Kcal	4 mg
Cebolla cocida rebanada	½ taza	11.5 Kcal	0.1 mg
Verdolaga cruda limpia	1 taza	31 Kcal	3.8 mg
Limón real	1 pieza	31 Kcal	2.4 mg
Aceite de oliva	½ cucharada	22 Kcal	0.3 mg
Sal	1 pizca	0	0
	TOTAL	160.5 Kcal	10.6 mg



# SÁBADO

## CENA : CEREAL CON LECHE

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Cereal de maiz reventado con azúcar	1 taza	59 Kcal	9.9 mg
Leche entera	1 taza	148 Kcal	0.1 mg
	TOTAL	207 Kcal	10 mg



# DOMINGO

## DESAYUNO: AVENA CON PLÁTANO Y MIEL

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Avena con pasitas y especias	1/3 sobre	53 Kcal	1.2 mg
Miel	3 cdas	64.5 Kcal	0.1 mg
Plátano macho	½ tazas	150 Kcal	0.3 mg
Leche entera en polvo adicionada	4 cdas	159 cal	3.8 mg
TOTAL		426.5 Kcal	5.4 mg





# DOMINGO

## COLACIÓN 1: GALLETAS CON ATUN

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Galleta salada	4 pza	69 Kcal	0.3 mg
Atun	1 lata	118 Kcal	1.5 mg
Aguacate hass	½ pza	81 Kcal	0.6 mg
Jugo de naranja	½ taza	54 cal	0.2 mg
TOTAL		322 Kcal	2.6 mg

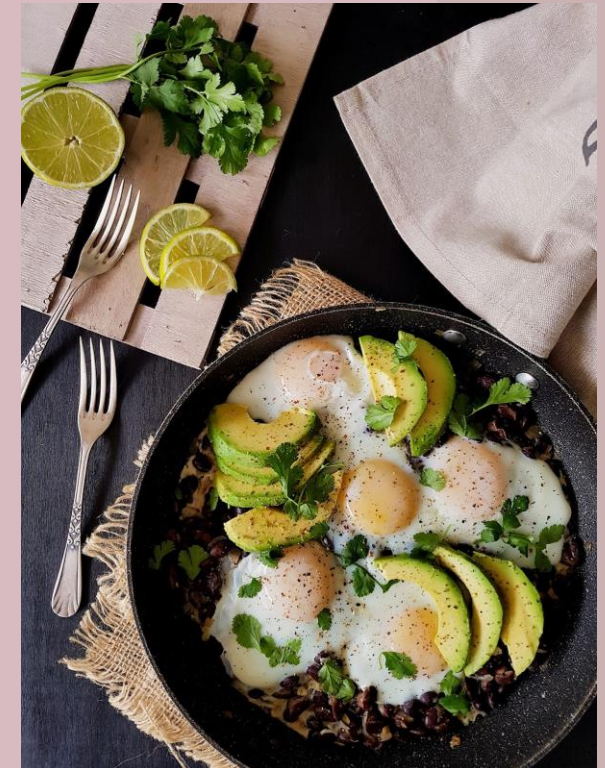




**DOMINGO**

**COMIDA: HUEVOS CON FRIJOLES**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Frijoles	1 taza	228 Kcal	3.6 mg
Huevo estrellado	2 pza	180 Kcal	1.8 mg
Aguacate hass	½ pza	81 Kcal	0.6 mg
Jugo de naranja	½ taza	54 cal	0.2 mg
Espinaca cocida	½ taza	21 Kcal	3.2 mg
Lechuga romana	2 taza	20 Kcal	0.6 mg
TOTAL		638 Kcal	10.2 mg



# DOMINGO

## COLACIÓN 2: CUERNITOS CON JAMÓN

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Cuernos	1 pza	232 Kcal	1.2 mg
Huevo estrellado	1 pza	90 Kcal	0.9 mg
Jamón de pavo	2 rebanadas	54 Kcal	1.2 mg
Lechuga romana	2 taza	20 Kcal	0.6 mg
TOTAL		396 Kcal	3.9 mg



# DOMINGO

## COLACIÓN 2: CUERNITOS CON JAMÓN

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Chorizo	50 gramos	213 Kcal	0.5 mg
Huevo revuelto	60 gramos	100 Kcal	0.7 mg
Aguacate hass	1/3 pza	54 Kcal	0.4 mg
TOTAL		367 Kcal	1.6 mg

