



*Brayan Emmanuel López Gómez*

*Parcial III*

*Nutrición*

*Dra. Lizbeth Anahí Ruiz Córdoba*

*Medicina Humana*

*Tercer semestre grupo "C"*

*Comitán de Domínguez, Chiapas, a 08 de noviembre del 2024.*



# DIETA PARA MUJER EMBARAZADA



# CASO CLÍNICO DE MUJER EMBARAZADA

Acude paciente femenino de 28 años acompañada de su esposo, orientada en las 3 esferas

- FC - 80 lpm
- FR - 17 rpm
- Tem - 36.5°C
- T/A - 110/170 mm/Hg

Refiere los siguientes síntomas: -Disnea de medianos esfuerzos-Astenia-Vertigo-Nauseas-Cefalea-Irritabilidad-Taquicardia-CansancioHace 8 semanas que no le baja la regla(amenorrea).

A la exploración físicas se encuentra con ligera palidez de tegumentos, semihidratada, focos cardíacos normales, focos pulmonares normales sin presencia de soplos.

Abdomen globoso a expensas de tejido adiposo no doloroso o la palpación median ni profunda, extremidades integra y funcionales

# DESAYUNO LUNES

Desayuno			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Salmon	120 gr	120 gr	120 Kcal
Jitomate	1 pza	116 gr	21 Kcal
Zanahoria picada	½ taza	64 gr	26 Kcal
Tortilla de harina	2 pzas	56 gr	160 Kcal
Jugo de mandarina	1 taza	240 ml	92 Kcal
Mango petacón	1 pza	220 gr	144 Kcal
Barra especial	¼ pza	6 gr	22.5 Kcal
Total:			685.5 Kcal

Colación			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Malteada de fresa	3/4 taza	180 gr	203 Kcal
Maracuyá	1 ½ pza	26.5 gr	25.5 Kcal
Total:			228.5 Kcal

# COMIDA LUNES

Comida			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Pechuga de pollo sin piel	120 gr	120 gr	192 Kcal
Arroz	½ taza	94 gr	120 Kcal
Cebolla deshidratada	1 cucharadita	1 gr	4 Kcal
Brócoli	1 taza	184 gr	52 Kcal
Chicharro cocido	1 taza	40 gr	34 Kcal
Jitomate	½ pza	58 gr	15.5 Kcal
Jugo de naranja	1 taza	240 ml	108 Kcal
Tortilla de harina	2 pzas	56 gr	60 Kcal
Total:			685.5 Kcal

Colación			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Yogurt de fruta	¾ taza	180 gr	201 Kcal
Uva verde sin semilla	½ taza	43.5 gr	27.5 Kcal
Total:			228.5 Kcal

# CENA LUNES

Cena			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Filete de mojarra	1pza	120 gr	120 Kcal
Frijoles refritos caseros	2/3 taza	150 gr	190 Kcal
Tortilla de harina	1 pza	28 gr	80 Kcal
Jitomate	1 pza	96 gr	31 Kcal
Almendra fileteada	1 cucharada	14 gr	36 Kcal
Total:			457 Kcal

Total al día	
Alimento	Energía
Desayuno	685.5 Kcal
Colación 1	228.5 Kcal
Comida	685.5 Kcal
Colación 2	228.5 Kcal
Cena	457 Kcal
Total:	2285 Kcal

# DESAYUNO MARTES

## Desayuno

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Plátano mediano	1 pza	80 gr	91 Kcal
Semilla de chía	1 cucharada	5 ml	49 Kcal
Almendra	2 pzas	40 gr	80 Kcal
Miel	1 cucharada	5 ml	64 Kcal
Leche descremada	½ Taza	240 ml	116 Kcal
Jugo de naranja	1 vaso	400 ml	180 Kcal
Gelatina sin azúcar preparada	1 Taza	121 gr	106 Kcal
<b>Total:</b>			<b>686 Kcal</b>

## Colación

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Yogurt natural	1 taza	125 gr	100 Kcal
Pan integral	1 rebanada	25 gr	80 Kcal
Manzana verde	½ pzas	75 gr	48 Kcal
<b>Total:</b>			<b>228 Kcal</b>

# COMIDA MARTES

Comida			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Pechuga de pollo	1 pza	120 gr	192 Kcal
Brócoli	1 taza	75 gr	50 Kcal
Arroz integral	½ taza	100 gr	100 Kcal
Tortilla de maíz	2 pza	80 gr	128 Kcal
Jitomate	1 pza	75 gr	21 Kcal
Aceite de olivo	1 cucharada	5 ml	80 Kcal
Zanahoria cocida	1 taza	55 gr	45 Kcal
Jugo de arándano	1 vaso	400 ml	57 Kcal
Espárragos	3 pzas	60 gr	13 Kcal
Total:			686 Kcal

Colación			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Avena cocida	½ taza	75 gr	106 Kcal
Mantequilla de maní	2 cucharadas	10 ml	52 Kcal
Nuez entera	5 pzas	10 gr	70 Kcal
Total:			228 Kcal



# CENA MARTES

Cena			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Salmon	1 pza	100 gr	184 Kcal
Pure de papa	½ taza	83 gr	119 Kcal
Tortilla de nopal	2 pza	28 gr	53 Kcal
Jitomate	1 pza	75 gr	21 Kcal
Aceite de olivo	1 cucharada	5 ml	80 Kcal
Total:			457 Kcal

Total al día	
Alimento	Energía
Desayuno	686 Kcal
Colación 1	228 Kcal
Comida	686 Kcal
Colación 2	228 Kcal
Cena	457 Kcal
Total:	2285 Kcal

# DESAYUNO MIÉRCOLES

Licuado			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Avena cocida	$\frac{3}{4}$ taza	164 gr	66 Kcal
Leche semidescremada	1 taza	233 ml	116 Kcal
Plátano	$\frac{1}{2}$ pza	54 gr	48 Kcal
Nueces	3 pzas	9 ml	67 Kcal
Semillas de chía	1 cdita	2.4 ml	14 Kcal
Miel	1 cdita	14 ml	21.5 Kcal
<b>Total:</b>			<b>332.5 Kcal</b>

Desayuno			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Huevo cocido	1 pza	44 gr	68 Kcal
Espinacas	$\frac{1}{4}$ taza	45 ml	105 Kcal
Jitomate	$\frac{1}{2}$ pza	58 gr	10 Kcal
Aceite de olivo	1 cdita	5 ml	44 Kcal
<b>Total:</b>			<b>227 Kcal</b>

Colación			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Pan integral	1 rebanada	50 gr	139 Kcal
Aguacate hass	$\frac{2}{3}$ pza	31 gr	108 Kcal
<b>Total:</b>			<b>247 Kcal</b>

# COMIDA MIÉRCOLES

## Comida

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Bistec de res	135 gr	135 gr	162 Kcal
Lenteja cocida	2/3 taza	198 gr	270 Kcal
Aguacate Hass	2/3 pza	31 gr	108 Kcal
Tortilla de nopal	3.5 pza	103.5gr	70 Kcal
Brócoli cocido	1/2 taza	92 gr	26 Kcal
Jugo de fresa	1 taza	384 gr	146Kcal
<b>Total:</b>			<b>782 Kcal</b>

## Colación

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Yogurt griego natural vikingos	1/2 envase	75 gr	91 Kcal
Almendras	10 pzas	12 gr	66 Kcal
Jugo de piña natural	1 taza	263 ml	139.5 Kcal
<b>Total:</b>			<b>296.5 Kcal</b>

# CENA MIERCOLES

Cena			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Salmon a la plancha	100 gr	100 gr	206 Kcal
Espinaca salteada	1 taza	180 gr	42 Kcal
Aguacate hass	2/3 pza	31 gr	108 Kcal
Aceite de olivo	1 cdita	5 gr	44 Kcal
Total:			400 Kcal

Total al día	
Alimento	Energía
Desayuno	559.5 Kcal
Colación 1	247 Kcal
Comida	782 Kcal
Colación 2	296.5 Kcal
Cena	400 Kcal
Total:	2285 Kcal

# DESAYUNO JUEVES

## Desayuno

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Huevos	2 pza	44 gr	136 Kcal
Tortillas de maíz	3 pza	192 ml	50 Kcal
Zanahoria cocida	1/3 taza	40 gr	96 Kcal
Brócoli cocido	1 taza	92 gr	64 Kcal
Queso fresco	40 gr	40 gr	58 Kcal
Leche alpura	1 taza	240 ml	103 Kcal
Frijol refrito	1 Taza	86 gr	48 Kcal
<b>Total:</b>			<b>685 Kcal</b>

## Colación

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Yogurt natural bajo en grasa	1/2 taza	79 gr	100 Kcal
Almendras	5 pzas	6 gr	33 Kcal
Manzana verde	1/2 pza	93 ml	95 Kcal
<b>Total:</b>			<b>228 Kcal</b>

# COMIDA JUEVES

## Comida

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Salmon a la plancha	112 gr	112 gr	248 Kcal
Arroz integral	1 taza	65 gr	222 Kcal
Aceite de olivo	4.5 cdita	22.5 gr	44 Kcal
Aguacate	¼ pza	34 gr	55 Kcal
Total:			685 Kcal

## Colación

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Yogurt natural	3/4 taza	227 gr	110 Kcal
Almendras	11 pzas	15 gr	70 Kcal
Fresa	1 taza	166 gr	45 Kcal
Total:			228 Kcal

# CENA JUEVES

## Cena

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Lenteja cocida	99 gr	90 gr	230 Kcal
Espinaca	1 taza	100 gr	41 Kcal
Quinoa cocida	1/2 taza	185 gr	111 Kcal
Queso feta	50 gr	50 gr	80 Kcal
Total:			402 Kcal

## Total al día

Alimento	Energía
Desayuno	685 Kcal
Colación 1	228 Kcal
Comida	685 Kcal
Colación 2	228 Kcal
Cena	402 Kcal

Total: 2228 Kcal

# DESAYUNO VIERNES

## Desayuno

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Avena cocida	1 taza	150 gr	150 Kcal
Leche descremada	1 taza	240 ml	90 Kcal
Fruta fresca (fresa, plátano y manzana)	1 taza	150 ml	80 Kcal
Almendra	10 pza	14 gr	80 Kcal
Pan integral	1 rebanada	28 gr	70Kcal
<b>Total:</b>			<b>685.5 Kcal</b>

## Colación

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Yogurt griego natural	$\frac{3}{4}$ de taza	170 gr	100 Kcal
Nueces	5 pza	10 gr	70 Kcal
Pera	$\frac{1}{2}$ pza	75 gr	58.5 Kcal
<b>Total:</b>			<b>228.5 Kcal</b>



# COMIDA VIERNES

Comida			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Filete de pescado (tilapi)	120 gr	120 gr	200 Kcal
Arroz integral	½ taza	100 gr	110 Kcal
Tortilla de maíz	2 pza	80 gr	100 Kcal
Aceite de olivo	1 cucharada	2.5 ml	40 Kcal
Verduras al vapor (Zanahoria, brócoli y calabaza)	1 taza	1 taza	50 Kcal
Frijoles negros cocidos	½ taza	80 gr	110 Kcal
Mago	½ taza	75 gr	75.5 Kcal
Total:			685.5 Kcal

Colación			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Queso collage baja en grasas	½ taza	100 gr	100 Kcal
Naranja	1 pza	76 ml	46 Kcal
Semillas de chía	1 cucharada	5 gr	22 Kcal
Palitos de zanahoria y pepino	1 taza	120 gr	60.5 Kcal
Total:			228.5 Kcal

# CENA VIERNES

Cena			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Filete de Salmon a la parilla	90 gr	90 gr	200 Kcal
Espinacas	2 taza	60 gr	15 Kcal
Aguacate	¼ pza	28 gr	75 Kcal
Quinoa cocida	½ taza	90 gr	110 Kcal
Tomate Cherry	½ taza	75 gr	25 Kcal
Aceite de olivo	1 cucharada	5 ml	32 Kcal
<b>Total:</b>			<b>457 Kcal</b>

Total al día	
Alimento	Energía
Desayuno	685.5 Kcal
Colación 1	228.5 Kcal
Comida	685.5 Kcal
Colación 2	228.5 Kcal
Cena	457 Kcal
<b>Total:</b>	<b>2285 Kcal</b>

# DESAYUNO SABADO

## Desayuno

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Cereal de avena	$\frac{3}{4}$ taza	114 gr	408 Kcal
Leche	1 vaso	250 ml	112 Kcal
Jugo de naranja	1 vaso	250 ml	125 Kcal
Plátano morado rebanado	$\frac{1}{2}$ pza	44 gr	41 Kcal
Total:			686 Kcal

## Colación

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Guacamole	4 cucharadas	58 gr	94 Kcal
Pan integral en rebanadas	2 pza	50 gr	134 Kcal
Total:			228 Kcal

# COMIDA SABADO

## Comida

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Espagueti integral cocido	1 taza	141 gr	174 Kcal
Pechuga de pollo ahumada	6 rebanadas	252 gr	198 Kcal
Jugo de limón	1 vaso	500 ml	112 Kcal
Berro crudo	2 taza	56 gr	34 Kcal
Elote amarillo cocido	2 pzas	232 gr	142 Kcal
Lechuga orejona	1 ½ taza	105 gr	26 Kcal
<b>Total:</b>			<b>686 Kcal</b>

## Colación

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Gajos de naranja	1 taza	150 gr	71 Kcal
Granola c/frutos rojos bajos en grasa	6 cucharada	36 gr	138 Kcal
Chayote cocido picado	½ taza	80 gr	19 Kcal
<b>Total:</b>			<b>228 Kcal</b>

# CENA SÁBADO

Cena			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Alitas de pollo	5 pza	144 gr	372 Kcal
Jugo de piña natural	2 vasos	450 ml	248 Kcal
Jitomate rebanado	1 pza	116 gr	21 Kcal
Apio	1 taza	90 gr	14 Kcal
Palmito	1 pza	33 gr	31 Kcal
Total:			457 Kcal

Total al día	
Alimento	Energía
Desayuno	686 Kcal
Colación 1	228 Kcal
Comida	686 Kcal
Colación 2	228 Kcal
Cena	457 Kcal
Total:	2285 Kcal

# DESAYUNO DOMINGO

## Desayuno

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Pan integral	3 rebanada		201 Kcal
Crema de cacahuete	2 cucharadas		183 Kcal
Platano	½ pza		90 Kcal
Espinaca	1 taza		56 Kcal
Leche descremada sin azúcar	1 taza		116 Kcal
Fresa congelada sin azúcar	½ taza		39 Kcal
<b>Total:</b>			<b>685 Kcal</b>

## Colación

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Zanahoria	1pza		24 Kcal
Pepino	1pza		45 Kcal
Limón	1pza		27 Kcal
Almendras	1 puño		132 Kcal
<b>Total:</b>			<b>228 Kcal</b>

# COMIDA DOMINGO



# CENA DOMINGO

Cena			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Salmon	1 pza	100 gr	184 Kcal
Pure de papa	½ taza	83 gr	119 Kcal
Tortilla de nopal	2 pza	28 gr	53 Kcal
Jitomate	1 pza	75 gr	21 Kcal
Aceite de olivo	1 cucharada	5 ml	80 Kcal
Total:			457 Kcal

Total al día	
Alimento	Energía
Desayuno	686 Kcal
Colación 1	228 Kcal
Comida	686 Kcal
Colación 2	228 Kcal
Cena	457 Kcal
Total:	2285 Kcal



# GRACIAS

[alguien@ejemplo.com](mailto:alguien@ejemplo.com)

