



Mi Universidad

**Dieta para una mujer
embarazada con anemia
ferropénica**

Ángel Daniel Castellanos Rodríguez

Dieta

Parcial III

Nutrición

Dra. Lizbeth Anahí Ruiz Córdoba

Medicina humana

3er Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 08/11/2024

DIETA PARA UNA MUJER EMBARAZADA CON ANEMIA FERROPÉNICA



Integrantes del equipo:

Daniel Castellanos Rodríguez

Karla Alejandra de la Cruz Anzueto

Carlos Adrián Álvarez López

Daniela Monserrat López Pérez

Andrea Alejandra Albores López

Rodolfo

Jesús Santiago Méndez Trejo

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 ades 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**

Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
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
	TOTAL	430Kcal	5.4 mg



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
	TOTAL	684 Kcal	11.2 mg



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
Fresa picada	1 taza	53 Kcal	0.8 mg
Pitaya picada	1 pieza	62 Kcal	2.1 mg
Manzana amarilla rayada	1 pieza	65 Kcal	0.9 mg
Pollo	90 gramos	144 Kcal	0.6 mg
	TOTAL	437 Kcal	13.5 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 cucharada	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

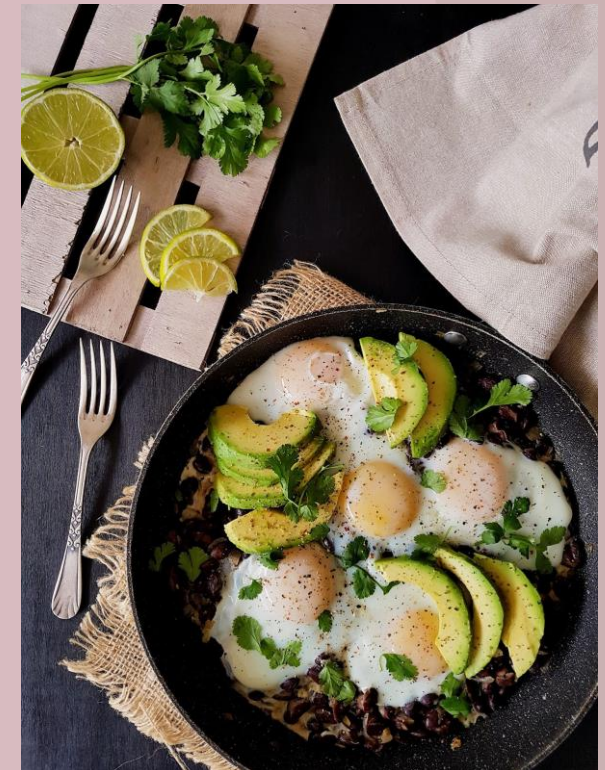
Alimento	Cantidad	Kilocalorías	Aporte de hierro
Galleta salada	4 pza	69 Kcal	0.3 mg
Atun	1 lata	118 Kcal	1.5 mg
Aguacate hass	½ pza	81 Kcal	0.6 mg
Jugo de naranja	½ taza	54 cal	0.2 mg
TOTAL		322 Kcal	2.6 mg



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

