

Dieta hipovolémica para una mujer embarazada

María Fernanda Pérez Guillén

Tercer parcial

Nutrición

Dra. Lizbeth Anahí Ruiz Córdova

Medicina humana

Tercer semestre grupo “C”



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-Cansancio Hace 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	¾ 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
Total:			686 Kcal

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
Total:			228 Kcal

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	1pza	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	¾ taza	164 gr	66 Kcal
Leche semidescremada	1 taza	233 ml	116 Kcal
Plátano	½ 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
Total:			332.5 Kcal

Desayuno			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Huevo cocido	1 pza	44 gr	68 Kcal
Espinacas	¼ taza	45 ml	105 Kcal
Jitomate	½ pza	58 gr	10 Kcal
Aceite de olivo	1 cdita	5 ml	44 Kcal
Total:			227 Kcal

Colación			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
Pan integral	1 rebanada	50 gr	139 Kcal
Aguacate hass	2/3 pza	31 gr	108 Kcal
Total:			247 Kcal

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
Total:			782 Kcal

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
Total:			296.5 Kcal

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
Total:			685 Kcal

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
Total:			228 Kcal

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
--------------	------------	-------	--------

Total:			685.5 Kcal
---------------	--	--	-------------------

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
------	-------------------	-------	-----------

Total:			228.5 Kcal
---------------	--	--	-------------------

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
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 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
Total:			686 Kcal

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
Total:			228 Kcal

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
Total:			685 Kcal

Colación

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

COMIDA DOMINGO

Comida

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Arroz integral	1 taza		215 Kcal
Pechuga de pollo	100 gr		165 Kcal
Brocoli	1 taza		20 Kcal
Chayote	1 taza		35 Kcal
Queso panela	20 gr		31 Kcal
Tostadas	3 pzas		26 Kcal
Limon	1 pza		27 Kcal
Total:			685 Kcal

Colación

Alimento	cantidad	Peso	Energía
Arandanos deshidratados	1 puño		51 Kcal
Yogurt griego natural	114 gr		106 Kcal
Manzana	1 pza		55 Kcal
Fresas	1/4 taza		16 Kcal
Total:			228 Kcal

CENA DOMINGO

Cena			
Alimento	cantidad	Peso	Energía
espinaca	2 tazas		28 Kcal
Aguacate	1 pza		108 Kcal
Pepino	1 pza		45 Kcal
Salmon	100 gr		206 Kcal
Zanahoria	2 pzas		48 kcal
Te verde	1 taza		5 Kcal
Jitomate	1/3 pza		17 Kcal
Total:			457 Kcal

Total al día	
Alimento	Energía
Desayuno	685 Kcal
Colación 1	228 Kcal
Comida	685 Kcal
Colación 2	228 Kcal
Cena	457 Kcal
Total:	2283 Kcal

DIAGNÓSTICO DE MUJER EMBARAZADA

- Embarazo mas anemia microcitica hipocromica grave
- VCM= 80-100 normal
- Px=18 =<80 microcitica
- Hb 12-16 normal
- Px=7 Grave hipocromica deficiencia de Fe

Sobre peso

$$\text{IMC} = 60 / (1.54)(1.54) = 25.3$$

GRACIAS

