

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 9.12: PROTOCOLO DIETARIO DE BIENESTAR DURANTE LA LACATANCIA

OBJETIVOS ALIMENTICIOS

ACTUAL PREVISTO CONSEGUIDO

Evito los medicamentos sin receta médica así como las drogas sociales, pero sí considero suplementos como el calcio, hierro y el ácido fólico

Obtengo suficiente ácido fólico de las espinacas, brócoli, riñones y frutos secos.
Prefiero comer pescado que carne

Tomo cuatro o más productos lácteos desnatados al día

Tomo ocho raciones de pan y cereales

Como nueve piezas de fruta y verdura

Prefiero comer carbohidratos complejos a comida precocinada

Consumo unas 6 cucharillas de grasa, utilizo aceite de oliva antes que margarina o mantequilla

Escojo alimentos ricos en nutrientes y calorías

Evito alimentos energéticos a base de azúcares simples

Estoy volviendo a mi peso corporal ideal

Introduzca los datos de la actividad actual	Inserte una fecha en la que los objetivos serán realizados	Inserte un informe del progreso realizado

Indicaciones alimentarias para;

Neonatos <http://www.keepkidshealthy.com/newborn/newbornnutrition.html>

Ayudas para recuperar el peso ideal

<http://calculators.epnet.com/?docid=healthcalculators/listofcalculators&token=9cc295f8-f3b0-4b15-99b3-beb1e6cbe599&DeliveryContext=healthlibrary&CollectionIID=509>

Opciones alimenticias importantes:

<http://women.webmd.com/features/six-super-foods-every-woman-needs>