

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 9.11: PROTOCOLO DIETARIO DE BIENESTAR DURANTE EL EMBARAZO

Consejos para selección de alimentos

<http://www.webmd.com/video/pregnancy-vitamins>

<http://www.webmd.com/diet/guide/pregnancy-superfoods>

<http://www.webmd.com/baby/guide/pregnancy-healthy-eating>

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			
Limito la dosis de cafeína y té			
Obtengo suficiente ácido fólico de las espinacas, brócoli, riñones y frutos secos a un peso total combinado de 400 g			
Consumo tres o cuatro raciones de proteína al día; carne, pescado, legumbres, frutos secos, huevos			
Como pescado dos o más veces por semana y selecciono pescado pequeño de agua fría como las sardinas, gambas, salmón. Evito comer atún blanco, pez espada, tiburón, caballa gigante o cualquier pescado con posibles niveles altos de mercurio			
Sólo como carne, aves de corral, pescado y huevos que estén propiamente cocinados			
Tomo cuatro o más productos lácteos desnatados al día			
Evito comer productos lácteos que no estén pasteurizados			
Como siete piezas de fruta y verdura			
Tomo entre 6 y 11 raciones de pan y cereales integrales			
Prefiero comer carbohidratos complejos a comida precocinada			
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

*El aumento de peso en el embarazo debería estar entre los 9 y 13 kg – una cantidad adicional de 334,880 kJ (80,000 kcal). Después del primer mes, esta cantidad llega hasta 1255 kJ (300 Kcal) por día. Las restricciones alimentarias, delimitadas a la primera mitad del embarazo, podrían resultar en un peso normal del niño. Si las restricciones alimentarias, son en la segunda mitad del embarazo, esto sí resulta en un peso por debajo del promedio. Por lo tanto, ingiera unos 600 kJ adicionales por día durante el segundo y tercer trimestre del embarazo. El aumento de consumo de energía durante el embarazo, debería provenir del alimentos ricos en nutrientes y calorías (hierro, calcio, ácido fólico).

CONOZCA;

<http://www.webmd.com/video/mom-diet-affect-child-risk-heart-disease>

<http://www.webmd.com/video/folic-acid-birth-defects>

<http://www.webmd.com/video/pregnancy-vitamin-d>

<http://www.webmd.com/video/mercury-seafood>

<http://www.webmd.com/baby/guide/prenatal-vitamins>