

46
43

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO PASTO SALUD ESE

Nit: 9000911439
Cod. Habilitación: 520010145701
Dirección: Kra 20 No 19B-22
Teléfono: 7201372

NOTA

Fecha de impresión: 20/09/2018 Hora: 10:40:34 Sexo: F Fecha de Naci: 17/05/2002
Fecha del Registro: 20/09/2018 Hora: 10:39:27 Régimen: 2 - Subsidiado Edad: 16 años
Paciente: TI - 1004134716 - DANIELA ESMERALDA MORILLO PINTA Identificación: 1085325273
MédicoTratante: LIZ MITCHELL CASTILLO CASTRO
Especialidad: NUTRICION CLINICA

DESCRIPCIÓN DE LA NOTA

- Dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos: cereales, raíces tubérculos y plátanos (arroz, papa, plátano, yuca, etc.), frutas, verduras, lácteos, carnes, pollo, pescado, huevo, granos, grasas (aguacate, aceites vegetales) y azúcares con moderación.
- Se recomienda consumir 6 comidas al día, tres comidas grandes (desayuno, almuerzo y cena) tres pequeñas (dos meriendas durante el día y una tercera dos horas antes de dormir)
- Incluir frutas y verduras en cada comida. Consumo de frutas ENTERAS (al menos tres al día) y dos verduras al día una de las cuales debe ser cruda. Si se cocinan las verduras no se deba hacerlo por más de 3 minutos a partir de que el agua hierva.
- Consumir lácteos al menos 2 veces en el día.
- Disminuir consumo azúcar, frituras y productos de paquete máximo 1 vez a la semana.
- Consumir alimentos fuente de proteína (carne, pollo, huevo, granos, carne) todos los días en las tres comidas grandes.
- Consumir los granos con frutas ácidas (FRESA, GUAYABA, NARANJA, MANDARINA) y arroz.
- No adicionar sal a los alimentos preparados.
- No consumir gaseosas
- Preparación adecuada de sopa: menos "harinas" más proteína (carne, pollo, huevo, granos, carne) y verduras.
- Realizar actividad física moderada (caminar) 5 veces a la semana al menos 30 minutos
- No exceder consumo de harinas, preferir las integrales.
- No consumir más de una taza de café al día o consumir café descafeinado.
- Aumentar el consumo de vísceras como hígado, pajarilla, para evitar anemia, al menos una vez a la semana.
- Consuma suficiente agua para evitar estreñimiento (8 vasos al día)
- Continuar con controles prenatales, consumo de suplementos (ácido fólico, calcio, sulfato ferroso) y mejorar la alimentación de acuerdo con recomendaciones.

Nauseas:

- Se recomienda el consumo de hielo picado para las nauseas.
- Reducir el consumo de alimentos muy grasosos.
- Evitar embutidos, empaquetados, bebidas carbonatadas, por sus olores fuertes pueden generar vomito.
- Evitar condimentos en las preparaciones como los caldos en cubos.


LIZ MITCHELL CASTILLO CASTRO
NUTRICION CLINICA