



**DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL INTEGRAL  
PRONUTRI**

“Alimentación durante el embarazo para prevenir la preeclampsia”

**LUGAR DE REALIZACIÓN Y PERIODO**

Ciudad de México del 22 de noviembre al 22 de julio del 2022

Aurora Rojas Silva      2163064213

**ASESORA**

Mtra. María Eugenia Vera Herrera

Profesora Investigadora de la UAM-X

## Índice

	Pág.
I. Introducción	1
II. Objetivos	1
General	1
Específicos	1
III. Marco teórico	1
IV. Metodología	2
4.1 Tipo de estudio	2
4.2 Método de investigación bibliográfica	2
4.2.1 Pregunta PICO	2
4.2.1 Criterio de inclusión y exclusión	2
4.3 Recursos	2
V. Actividades realizadas	3
VI. Objetivos y metas alcanzados	3
VII. Resultados y conclusiones	4
VIII. Recomendaciones	5
8.1 Generales	5
8.2 Nutricionales	5
IX. Bibliografía	6
X. Anexos	7
10.1 Reporte mensual consulta PRONUTRI a distancia marzo	7
10.2 Reporte mensual consulta PRONUTRI a distancia abril	11
10.3 Reporte mensual consulta PRONUTRI a distancia mayo	19
10.4 Reporte mensual consulta PRONUTRI a distancia junio	27
10.5 Reporte mensual consulta PRONUTRI a distancia julio	37
10.6 Tríptico Alimentación durante el embarazo para prevenir la preeclampsia 1/2	45
10.7 Tríptico Alimentación durante el embarazo para prevenir la preeclampsia 2/2	46



## **I. Introducción**

El servicio social como parte de PRONUTRI, se conformó por dos vertientes, por un lado, en dar consulta de orientación nutricional a la comunidad UAM (desde estudiantes hasta trabajadores, así como a familiares de algún integrante de la comunidad que solicite el servicio a distancia), con la finalidad de proporcionar información útil a cada paciente, dar herramientas que apoyen la mejora de hábitos alimenticios y con esto poder contribuir a mejorar o mantener la salud de la comunidad UAM. La segunda parte consistió en desarrollar una investigación de revisión bibliográfica cuyo objetivo fue recopilar y brindar información nutricional acerca de cómo debe ser la alimentación durante el embarazo para prevenir la preeclampsia, con la intención de mejorar el pronóstico del síndrome, disminuir complicaciones y mejorar la calidad de vida tanto de las madres como de los bebés.

## **II. Objetivos**

- **General:**
  - Describir la alimentación adecuada para prevenir la preeclampsia en el embarazo
  
- **Específicos:**
  - Identificar diferentes tratamientos nutricionales para prevenir la preeclampsia en el embarazo.
  - Analizar los beneficios de cada tratamiento nutricional para prevenir la preeclampsia en el embarazo.
  - Describir los riesgos nutricionales de cada tratamiento para prevenir la preeclampsia en el embarazo.
  - Elaborar material didáctico que se pondrá a disposición tanto de los pacientes del programa PRONUTRI como de la comunidad UAM.

## **III. Marco teórico**

La preeclampsia es uno de los trastornos hipertensivos del embarazo, se caracteriza por un desarrollo deficiente de la placenta y un flujo sanguíneo reducido, lo cual hace que la placenta ya no pueda sostener el crecimiento del bebé.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la preeclampsia es la primera causa de muerte materna en los países en vías de desarrollo, en Latinoamérica una cuarta parte de las defunciones maternas están relacionadas con trastornos hipertensivos, mientras que, a nivel nacional, según una encuesta de la Secretaría de Salud (SS), la preeclampsia continúa siendo la primera causa de muerte

materna, fetal y perinatal, con una prevalencia de 5 a 10% (1, 2). Se ha observado que el sobrepeso y la obesidad al inicio de la gestación se asocian a un incremento del riesgo de padecer algún estado hipertensivo del embarazo. Este riesgo es mayor en gestantes obesas que en aquellas con sobrepeso y aumenta progresivamente a medida que aumenta el IMC materno (3).

## **IV. Metodología**

### **4.1 Tipo de estudio**

Se realizó una búsqueda y revisión bibliográfica sobre preeclampsia abarcando su etiología, diagnóstico, tratamiento y prevención, enfocándose en la prevención sobre todo nutricional.

### **4.2 Método de investigación bibliográfica**

Se realizó una revisión de artículos científicos, guías de práctica clínica en internet sobre la alimentación para prevenir la preeclampsia mediante SciELO, MedLine, PubMed y Google académico. Se seleccionaron escritos publicados de 2010 a la fecha en inglés y español. Las palabras clave utilizadas fueron: preeclampsia, prevención, alimentación en el embarazo.

#### **4.2.1 Pregunta PICO**

¿Cómo es la alimentación que debe llevar una embarazada para evitar la presencia de preeclampsia?

Mujeres embarazadas

Alimentación durante el embarazo para prevenir la preeclampsia

Comparación del estilo de alimentación entre mujeres que llevan a término su embarazo sin preeclampsia y las que sí la presentan

Alimentación adecuada para prevenir la preeclampsia en mujeres embarazadas

#### **4.2.2 Criterios de inclusión y exclusión**

Se incluyen artículos, manuales de práctica clínica cuyo título esté relacionado con el objetivo del proyecto presente, siempre que estén publicados en revistas científicas o sean emitidos por instituciones del sector salud, tomando en cuenta que el año de publicación sea a partir de 2010 idealmente, considerando publicaciones tanto en inglés como en español y que en su contenido incluya tratamientos nutricionales para prevenir la preeclampsia. Por otro lado, se excluyen publicaciones donde el tratamiento fuera con enfoque distinto.

### **4.3 Recursos**

Los recursos empleados son principalmente humanos, conformados por dos pasantes de la licenciatura en Nutrición Humana de la Universidad Autónoma Metropolitana de la Unidad Xochimilco y un asesor de proyecto.

## V. Actividades realizadas

Las actividades realizadas se organizaron en un cronograma, se dividieron en 3 etapas y a su vez en fechas que se muestran en la tabla 1.

	Etapa 1			Etapa 2			Etapa 3	
Actividad	22- dic	22- ene	22- feb	22- mar	22- abr	22- may	22-jun	22- jul
1. Tema								
2. Revisión bibliográfica								
3. Marco teórico								
4. Análisis								
5. Resultados								
6. Discusión								
7. Conclusión								

Fuente: elaboración propia

## VI. Objetivos y metas alcanzadas

Objetivo	Logrado		Descripción
	Sí	No	
Describir la alimentación adecuada para prevenir la preeclampsia en el embarazo			A través de la investigación se obtuvo cómo debe ser la alimentación adecuada para que una embarazada pueda evitar la presencia y desarrollo de preeclampsia y otras complicaciones que puedan afectar tanto a ella como al producto.
Identificar diferentes tratamientos nutricionales para prevenir la preeclampsia en el embarazo.			No se encontraron diferentes tratamientos nutricios o diferentes tipos de dieta para evitar la preeclampsia, si no, que todo es un conjunto de cuidados nutricionales para lograr evitarla.
Analizar los beneficios de cada tratamiento nutricional para prevenir la preeclampsia en el embarazo.			Se analizaron todos los componentes que ayudan a tener una buena alimentación para evitar la preeclampsia y a su vez evitar riesgos secundarios.
Describir los riesgos nutricionales de cada tratamiento para prevenir la preeclampsia en el embarazo			Se analizaron los principales componentes que ponen en riesgo a la madre y al bebé ya que elevan las probabilidades de padecer preeclampsia durante el embarazo.
Elaborar material didáctico que se pondrá a disposición tanto de los pacientes del programa PRONUTRI como de la comunidad UAM.			A través de la investigación realizada y la bibliografía recopilada se realizó material que será de utilidad para el proyecto PRONUTRI y quedará a disposición de la comunidad UAM.

Fuente: elaboración propia

## VII. Resultados y conclusiones

El material elaborado (presentación e infografía) se compartieron con los pacientes del programa PRONUTRI, con el fin de dar a conocer más información sobre esta complicación en el embarazo, sin embargo, no todos compartieron su opinión al respecto. Dentro de los comentarios, todos mencionaron que la información era clara y entendible, hubo algunos, aunque muy pocos, que mencionaron no saber antes de este tema “Para ser sincera no conocía el síndrome, había escuchado hablar de él, pero no a profundidad, la información me parece bastante completa.”, por otro lado, otra paciente mencionó “Muy buena información: si hace 35 años nos hubieran orientado en cuestión de alimentación y vitaminas que ahora ya las dan para prevención, porque a pesar de ser atendida en el IMSS controlada todo el embarazo, tuve una cesárea de urgencia Eclampsia y Preeclampsia y ya me quedé con la presión alta.”

El embarazo es una etapa de la vida donde el cuerpo se somete a una gran demanda fisiológica por lo que es de suma relevancia cumplir con los requerimientos nutricionales adecuados para todos los cambios fisiológicos de la madre y el producto, y así aumentar las posibilidades de llegar a un buen término en el embarazo, por lo que, si bien el desarrollo de complicaciones en el embarazo es multifactorial, el estado nutricional de la madre, tanto previo como durante esta etapa, juegan un papel esencial como predictor de presencia de complicaciones en el embarazo, tales como la preeclampsia, motivo por el que es fundamental implementar estrategias sobre educación para la mejora en el estilo de vida, idealmente para prevenir la malnutrición en embarazadas, o en caso de ya estar presente, lograr corregirla y así disminuir el riesgo a desarrollar complicaciones que puedan afectar tanto a la embarazada como al producto.

En cuanto a mi participación en PRONUTRI a distancia, fue muy satisfactorio el probarme en este ámbito, puesto que durante las clases tuve un par de oportunidades de ir a prácticas de consulta en clínica, sin embargo, éstas siempre fueron como apoyo a médico general en instituciones públicas, por lo que el tiempo era limitado para la consulta general y, aún más, el dedicado a nutrición. El hecho de que en esta oportunidad las consultas fueran completamente dedicadas a la orientación nutricional se prestó más para poder establecer un plan nutricional con el paciente, así como poder detectar y trabajar en los puntos que más requería cada uno. Además, con esta modalidad se pudo dar apoyo nutricional a la comunidad UAM durante el período de pandemia y después, se pudo continuar con esta orientación, apoyo y acompañamiento a un mayor número de población que por diversas razones se le complicaba acudir a consulta en la unidad Xochimilco, desde personas mayores con dificultades para ir, hasta estudiantes que sus horarios escolares les impedía acudir a consulta, también había familiares cuyo horario laboral impedía la asistencia en modalidad presencial. Me parece que esta modalidad, además de permitirnos apoyar a más población con orientación nutricional, también favorece que los mismos pacientes tomen mayor responsabilidad con su tratamiento y seguimiento, ya que ellos mismos, o una persona cercana, son los encargados de registrar su proceso y desde mi perspectiva, se perciben más involucrados y motivados con el mismo.

## **VIII. Recomendaciones**

### **Recomendaciones generales**

- Acudir a consultas de cuidado prenatal.
- Incluir consultas de orientación nutricional dentro del cuidado prenatal.
- Vigilar la presión arterial, en especial después de la semana 20 de gestación.
- Hacer estudios de orina para vigilar que no exista proteinuria.
- Hacer estudios de sangre para vigilar creatinina, ácido úrico y urea.
- Suplementar con ácido fólico.
- No fumar.
- Evitar estrés.

### **Recomendaciones nutricionales**

- Tener control en el peso, tanto pregestacional como gestacional.
- Tener una dieta equilibrada.
- Procurar, en medida de lo posible, la calidad de los alimentos.
- Tener una adecuada ingesta calórica.
- Ingerir una dieta rica en calcio, hierro y folatos.



## IX. Bibliografía

1. Guzmán A. F. Preeclampsia, primera causa de muerte materna [Internet]. Gaceta UNAM; 25 de Mayo de 2018 [Consultado el 6 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://www.gaceta.unam.mx/preeclampsia-primera-causa-de-muerte-materna/>
2. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones de la OMS para la prevención y el tratamiento de la preeclampsia y la eclampsia. [Internet]. 2014 [Consultado el 6 de diciembre de 2021]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/138405/9789243548333\\_spa.pdf;jsessionid=9900F9C718460222AD8A744D9F9E078E?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/138405/9789243548333_spa.pdf;jsessionid=9900F9C718460222AD8A744D9F9E078E?sequence=1)
3. Fernández A. J. J., Mesa P. C., Vilar S. Á., Soto P. E., González M. M. del C., Serrano N. E., Paublete H. M. del C., & Moreno C. L. J. (2018). Sobrepeso y obesidad como factores de riesgo de los estados hipertensivos del embarazo: estudio de cohortes retrospectivo. Nutr. Hosp. [Internet]. Agosto 2018 [Consultado el 6 de diciembre de 2021]; 35 (4): 874-880. Epub 18 de noviembre de 2019. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1702>. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018000800018&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000800018&lng=es).

X. ANEXOS

10.1 Reporte mensual de consulta PRONUTRI a distancia Marzo



---

**División de Ciencias Biológicas y de la Nutrición**  
**Licenciatura en Nutrición Humana**  
**Reporte Mensual de Servicio Social**  
**Programa de intervención nutricional integral**  
**(PRONUTRI)**

Pasante: Aurora Rojas Silva  
Reporte de marzo 2022  
Asesor: Mtra. María Eugenia Vera Herrera  
Periodo: 22 nov. 2021 – 22 jul. 2022  
Fecha de entrega: 7 abril 2022

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES NUEVAS POR PERIODO REPORTADO, EN LOS YA DESCRITOS SOLO LLENAR EL CUADRO

Los tiempos de realización de cada actividad se especifican en el cronograma de actividades:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Búsqueda y revisión	■	■						
2. Pro y contras		■	■					
3. Clasificación		■	■	■				
4. Talleres				■	■	■	■	■
5. Material didáctico				■	■	■	■	■
6. Consulta virtual			■	■	■	■	■	■
7. Trabajo en investigación de SS	■	■	■	■	■	■	■	■

Actividad	Objetivo	Meta mensual	Grado de avance	Productos de Trabajo o de Evaluación Formativa	Responsable principal
Búsqueda/ Revisión	Obtener las fuentes de recetas que aparecen con mayor frecuencia en la red	Obtener las 25 principales fuentes de consulta del público general	100%	En esta búsqueda se obtuvieron recetas, ejemplos de menú y recomendaciones nutricionales	Aurora Rojas Silva
Pros y contras	Analizar los ingredientes y preparación de las recetas de acuerdo con las necesidades del paciente hepático.	Identificar las 5 principales fuentes que inducen a mayor error y las primeras 5 que inducen a prácticas adecuadas.	100%	Hay páginas que dan menús para pacientes hepáticos, sin embargo, ninguna menciona cuantas kcal cubre, y en las que vienen más de uno en la misma página, se cambian grupos de alimentos como si se trataran del mismo equivalente.	Aurora Rojas Silva
Clasificación	Distinguir las recetas según los	Catalogar las recetas obtenidas de acuerdo con	90%	Algunas recetas ya están catalogadas, sin embargo, creo que todas o la	Aurora Rojas Silva

	requerimientos y necesidades de los pacientes.	las características y necesidades de cada paciente.		mayoría de las recetas se pueden utilizar haciendo adecuaciones personalizadas en caso de ser necesario	
Taller dieta vegetariana	Describir la dieta vegetariana, hablar de sus pros y contras y dar estrategias para una buena salud nutricional	Revisar bibliografía e ir desarrollando los puntos claves del tema: qué es la dieta vegetariana, pros y contras, estrategias nutricionales para una buena salud nutricional	30%	Ya hay información en cada campo, sin embargo, se sigue revisando bibliografía para enriquecer la información recabada.	Aurora Rojas Silva
Consulta virtual	Brindar orientación nutricional a los pacientes y sus cuidadores	Capacitación para consultas virtuales	100%		Aurora Rojas Silva
		Dar seguimiento a los pacientes en modalidad virtual			
Trabajo en investigación SS	Describir la alimentación adecuada para prevenir la preeclampsia en el embarazo	Elaboración del marco teórico	50%		Aurora Rojas Silva

**Tabla 3. Consultas sintetizadas**

Consulta/Paciente	Problema atendido	Estado nutricio	# Consulta de paciente	Observaciones
<b>14/03/2022 Rosario Ovando Ortiz</b>	Seguimiento de peso y hábitos alimenticios	Normal	6	Un día antes tuvo un festejo familiar, por lo que la dieta fue modificada. La paciente refiere estar reincorporando la actividad física a su rutina diaria. Esta consulta fue parte de la capacitación, sin embargo, el seguimiento estará a cargo de Jazmín
<b>23/03/2022 Gudelia Laríos Carrera</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad	10	La paciente refiere que se acaba de reincorporar a actividades laborales presenciales por lo que dejó de lado la actividad física y menciona tener opciones limitadas de comida.
<b>23/03/2022 Jesús de la Luz Castillo</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	6	El paciente menciona que ha disminuido la frecuencia con la que realiza actividad física.

<b>23/03/2022</b> <b>Juana Camacho</b> <b>Pérez</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad	10	La paciente refiere sentir resistencia a los cambios en su alimentación, pero que sí está dispuesta a implementarlos
<b>23/03/2022</b> <b>Rubén Sánchez</b> <b>Moreno</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	8	El paciente menciona que por el momento no es constante con la actividad física por cuestión de horario.
<b>23/03/2022</b> <b>Erick Emmanuel</b> <b>Ocampo</b>				No se obtuvo respuesta durante el día de la consulta programada, al momento estamos en proceso de reagendar.

Observaciones:

Recetario: En teoría todas las recetas pueden ser utilizadas para todos los pacientes haciendo reajustes en los ingredientes, tanto por presupuesto, disponibilidad, o por seguridad. Ejemplo, en caso de várices esofágicas sustituir las sardinas por otro tipo de proteína, puede ser atún o pollo. Sin embargo, estas modificaciones se deben de hacer de manera personalizada para cada paciente.

Falta de entendimiento para el llenado de datos de Tabla 2 Avances mensuales.

10.2 Reporte mensual de consulta PRONUTRI a distancia Abril



---

**División de Ciencias Biológicas y de la Nutrición**  
**Licenciatura en Nutrición Humana**  
**Reporte Mensual de Servicio Social**  
**Programa de intervención nutricional integral**  
**(PRONUTRI)**

Pasante: Aurora Rojas Silva  
Reporte de abril 2022  
Asesor: Mtra. María Eugenia Vera Herrera  
Periodo: 22 nov. 2021 – 22 jul. 2022  
Fecha de entrega: 17 mayo 2022

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES NUEVAS POR PERIODO REPORTADO, EN LOS YA DESCRITOS SOLO LLENAR EL CUADRO

Los tiempos de realización de cada actividad se especifican en el cronograma de actividades:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Búsqueda y revisión	■	■						
2. Pro y contras		■	■					
3. Clasificación		■	■	■				
4. Taller				■	■	■	■	■
5. Material didáctico				■	■	■	■	■
6. Consulta virtual			■	■	■	■	■	■
7. Trabajo en investigación de SS	■	■	■	■	■	■	■	■

Actividad	Objetivo	Meta mensual	Grado de avance	Productos de Trabajo o de Evaluación Formativa	Responsable principal
Búsqueda/ Revisión	Obtener las fuentes de recetas que aparecen con mayor frecuencia en la red	Obtener las 25 principales fuentes de consulta del público general	100%	En esta búsqueda se obtuvieron recetas, ejemplos de menú y recomendaciones nutricionales	Aurora Rojas Silva
Pros y contras	Analizar los ingredientes y preparación de las recetas de acuerdo con las necesidades del paciente hepático.	Identificar las 5 principales fuentes que inducen a mayor error y las primeras 5 que inducen a prácticas adecuadas.	100%	Hay páginas que dan menús para pacientes hepáticos, sin embargo, ninguna menciona cuantas kcal cubre, y en las que vienen más de uno en la misma página, se cambian grupos de alimentos como si se trataran del mismo equivalente.	Aurora Rojas Silva
Clasificación	Distinguir las recetas según los	Catalogar las recetas obtenidas de acuerdo con	90%	Algunas recetas ya están catalogadas, sin embargo, creo que todas o la	Aurora Rojas Silva

	requerimientos y necesidades de los pacientes.	las características y necesidades de cada paciente.		mayoría de las recetas se pueden utilizar haciendo adecuaciones personalizadas en caso de ser necesario	
Taller dieta vegetariana	Describir la dieta vegetariana, hablar de sus pros y contras y dar estrategias para una buena salud nutricional	Revisar bibliografía e ir desarrollando los puntos claves del tema: qué es la dieta vegetariana, pros y contras, estrategias nutricionales para una buena salud nutricional	30%	Ya hay información en cada campo, sin embargo, se sigue revisando bibliografía para enriquecer la información recabada.	Aurora Rojas Silva
Consulta virtual	Brindar orientación nutricional a los pacientes y sus cuidadores	Capacitación para consultas virtuales	100%	Base de datos con información clave de los pacientes, historial clínico (realización de primer contacto y actualización a los de seguimiento) y notas de evolución por paciente	Aurora Rojas Silva
		Dar seguimiento a los pacientes en modalidad virtual	100%		
Trabajo en investigación SS	Describir la alimentación adecuada para prevenir la preeclampsia en el embarazo	Elaboración del marco teórico	100%		Aurora Rojas Silva



**Tabla 3. Consultas sintetizadas**

<b>Consulta/Paciente</b>	<b>Problema atendido</b>	<b>Estado nutricional</b>	<b># Consulta de paciente</b>	<b>Observaciones</b>
<b>1/04/2022 Karla Fernanda Cortés Rodríguez</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	11	No acudió a consulta, reagendamos sesión
<b>13/04/2022 Gudelia Larios Carrera</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad	11	La paciente se muestra motivada a implementar recomendaciones para mejorar el apego al plan nutricional.
<b>18/04/2022 Erica Cruz Cruz</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso	23	La paciente refiere sentirse motivada con los cambios, sin embargo, señala que por la reincorporación al trabajo presencial se le complica realizar ejercicio entre semana por lo que ha disminuido su frecuencia, la práctica de básquetbol en fin de semana es constante.
<b>20/04/2022 Juana Camacho Pérez</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G3	11	La px refiere haber estado enferma de infección estomacal en el periodo interconsulta.
<b>20/04/2022 Jesús de la Luz Castillo</b>				No acudió a consulta, se reagendó la sesión porque el px estaba de vacaciones.
<b>20/04/2022 Eric Ricardo Zamora Rosas</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G2	1	El px se muestra motivado a realizar cambios en sus hábitos alimenticios para mejorar su salud, además ha tomado iniciativa propia en disminuir el consumo de refrescos y de cereales y harinas.
<b>21/04/2022 Francisco Mejía</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1	35	El px se muestra motivado a seguir las recomendaciones y a mantener la actividad física, trabaja en conjunto con su esposa y se apoyan mutuamente a seguir el plan.
<b>21/04/2022 Guillermina Cabrera</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso	36	La px habla muy poco durante la consulta, pero se apoya en su esposo y se muestra motivada a seguir su plan y recomendaciones.
<b>21/04/2022 Rubén Sánchez Moreno</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	9	Por festejos de cumpleaños ha sobrepasado sus recomendaciones de ingesta y ha aumentado el consumo de alimentos de alta densidad energética. Saldrá de vacaciones, así que pronostica un apego limitado en este periodo.
<b>22/04/2022</b>				No acudió a consulta, reagendamos sesión

<b>Karla Fernanda Cortés Rodríguez</b>				
<b>22/04/2022 Rodrigo Rojas</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	12	El px se muestra motivado con los cambios en su estilo de vida, y preparado para incluir frutas en su dieta habitual. La comida la realiza en su trabajo y a partir de ahí busca cubrir en su hogar los equivalentes restantes.
<b>25/04/2022 Tomás Lizarde Ruiz</b>	Control de peso y hábitos alimenticios	Sobrepeso	1	El paciente se muestra interesado y motivado por mejorar hábitos alimenticios
<b>25/04/2022 Sarahí Rocha</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso		La paciente se muestra interesada en mejorar sus hábitos alimentarios, mantiene constante su actividad física y refiere que lo que más se le complica es el consumo de frutas y AOA.
<b>25/04/2022 Jesús de la Luz Castillo</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	7	El paciente refiere haber salido de vacaciones por lo que se le complicó apegarse al plan alimenticio, además, tuvo una lesión en la mano, por lo que suspendió la AF
<b>26/04/2022 Inés García</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	25	La paciente se observa motivada con el seguimiento del plan alimenticio, en cuanto a la AF, refiere sólo poder mantenerse activa durante un periodo corto a lo largo del día, sin embargo, pasa el resto del día sentada.
<b>26/04/2022 Tania Zamora</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	23	La paciente refiere que en este tiempo interconsulta no siguió de manera adecuada el plan alimenticio, pero se muestra motivada a apegarse a él nuevamente
<b>26/04/2022 Karla Fernanda Cortés Rodríguez</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	11	La paciente mejoró el apego al plan e inició actividad física durante 30 min, 3 días a la semana
<b>29/04/2022 Ana Laura Hernández</b>				No acudió a consulta, reagendamos sesión
<b>29/04/2022 Montserrat Medina</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normal	21	La paciente se observa motivada y atenta al cumplimiento de su plan de alimentación.

Observaciones:

Nombre	Última consulta	Próxima sesión
Fátima Tlahuel		
Rubén Sánchez Moreno	12 mayo	2 junio
Gudelia Larios Correa	Canceló la última sesión	17 mayo
Juana Camacho Pérez	Canceló la última sesión	19 mayo
Erick Emmanuel Ocampo Demesa		
Karla Fernanda Cortés Rodríguez	26 abril	24 mayo
Jesús de la Luz	25 abril	24 mayo
Romina Berber		
Yessica Yanet Téllez Gómez	Tenía consulta programada para el 2 de mayo, canceló el día de la sesión y estoy a espera de respuesta para re programar	
Tatiana Taveró Cruz		
Norberto Calderón Molina		
Ana Lizeth Marín Mata		
Brenda Saenz Hernández		
Montserrat Ovando Ortiz		
Ximena Cedeño Téllez		
Elizabeth Lera Cruz		

Juan Carlos Rodríguez López			
Mariana Hernández Hernández			
Edgar Alexis Vera Arenas			
Estefanía Rojas			
Andrea Lizeth Figueroa		Apenas respondió a los mensajes	17 mayo
Andrea Manrique			
Azalia Martínez Bernal		canceló consulta	19 mayo
Francisco Mejía		21 abril	27 mayo
Guillermina Cabrera		21 abril	27 mayo
Inés García Granados		26 abril	24 mayo
Rodrigo Rojas Flores		22 abril	19 mayo
Rosario Mérida Oropeza			
Erica Cruz		18 abril	pendiente de agendar
Tania Zamora		26 abril	17 mayo
Laura			
Ana Laura Hernández		12 mayo	2 junio
Ana Lilia Jiménez			
Araceli Paredes		canceló sesiones	26 mayo

Arturo Sánchez		2 mayo	23 mayo
Diana Flores		canceló última sesión	20 mayo
Estela Sánchez			
Montserrat Medina		29 abril	27 mayo
Paola Rocha			
Rafaela Blanca Silva		No asistió a sesión	26 mayo
S Itzel Gómez F		canceló última sesión	20 mayo
Sarahí Rocha		canceló última sesión	23 mayo
Nuevo ingreso			
Tomás Lizarde Ruiz		16 mayo	6 junio
Eric Ricardo Zamora Rosas		11 mayo	1 junio
Pamela García Padilla		16 mayo	6 junio
Presencial			
Activo			
Pendiente de agendar			
No contestaron			

10.3 Reporte mensual de consulta PRONUTRI a distancia Mayo



---

**División de Ciencias Biológicas y de la Nutrición**  
**Licenciatura en Nutrición Humana**  
**Reporte Mensual de Servicio Social**  
**Programa de intervención nutricional integral**  
**(PRONUTRI)**

Pasante: Aurora Rojas Silva  
Reporte de mayo 2022  
Asesor: Mtra. María Eugenia Vera Herrera  
Periodo: 22 nov. 2021 – 22 jul. 2022  
Fecha de entrega: junio 2022

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES NUEVAS POR PERIODO REPORTADO, EN LOS YA DESCRITOS SOLO LLENAR EL CUADRO

Los tiempos de realización de cada actividad se especifican en el cronograma de actividades:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Búsqueda y revisión								
2. Pro y contras								
3. Clasificación								
4. Taller*								
5. Material didáctico								
6. Consulta virtual								
7. Trabajo en investigación de SS								
*Actividad cancelada por inasistencia por parte de los px.								

Consulta/Paciente	Problema atendido	Estado nutricional	# Consulta de paciente	Observaciones
<b>2/05/2022</b> <b>Arturo Sánchez Calderón</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso	8	El paciente se muestra motivado a seguir el plan, sin embargo, su conducta es variable, puede estar un tiempo apegado y después dejar de lado el plan por completo y posteriormente

				intentar retomarlos nuevamente. Señala que desea bajar de peso, pero a la vez aumentar masa muscular.
<b>2/05/2022</b> <b>Yessica Yanet Téllez</b> <b>Gómez</b>				No acudió a consulta y desde entonces no ha contestado para reagendar.
<b>3/05/2022</b> <b>Gudelia Larios</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>4/05/2022</b> <b>Azalia Shekinah</b> <b>Martínez Bernal</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>4/05/2022</b> <b>Rafaela Blanca Silva</b> <b>López</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>6/05/2022</b> <b>Itzel Gómez</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>6/05/2022</b> <b>Diana Flores</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>9/05/2022</b> <b>Araceli Paredes</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>11/05/2022</b> <b>Juana Camacho</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>11/05/2022</b> <b>Eric Ricardo Zamora</b> <b>Rosas</b>	Seguimiento de control de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G2 Tipo androide	2	El px se muestra motivado a implementar mejoras en su alimentación, sin embargo, menciona que en ocasiones se le complica por el trabajo. No ha iniciado actividad física.
<b>12/05/2022</b> <b>Ana Laura Hernández</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1 Tipo androide	16	La paciente refiere que hace tiempo se realizó un perfil hormonal donde salió un posible dx de hipotiroidismo, sin embargo, en los estudios posteriores ha salido con niveles hormonales normales.



				Por otro lado, refiere que desde hace 1 mes tiene un posible dx de SOP. Retomó la AF hace 1 1/2 semana.
<b>12/05/2022</b> <b>Rubén Sánchez</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	10	Menciona que tuvo que salir varios días para realizar prácticas y que se le dificultó seguir el plan en ese tiempo por disponibilidad y practicidad.
<b>13/05/2022</b> <b>Guillermina Cabrera</b>				No acudió a consulta, se reagendó la sesión.
<b>13/05/2022</b> <b>Francisco Mejía</b>				No acudió a consulta, se reagendó la sesión.
<b>13/05/2022</b> <b>Diana Michelle Flores Isabel</b>				No acudió a consulta, se reagendó la sesión.
<b>16/05/2022</b> <b>Tomás Lizarde Ruiz</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	-	2	El px refiere estar motivado por mejorar hábitos, sin embargo muestra resistencia a los mismos, argumentando que ya está acostumbrado a ese estilo de vida. Sin datos antropométricos en esta sesión.
<b>16/05/2022</b> <b>Pamela García Padilla</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1 tipo androide	1	La px refiere que hace 4 meses llegó a su peso máximo 86kg, al ser dx con SOP y recibir tratamiento hormonal además de continuar con la AF habitual ha tratado de alimentarse de manera más saludable y ha bajado 5 kg.
<b>16/05/2022</b> <b>Sarahí Rocha</b>				No acudió a consulta, se reagendó la sesión.
<b>17/05/2022</b> <b>Gudelia Larios Carrera</b>				No acudió a sesión ni ha contestado para poder reagendar.
<b>17/05/2022</b> <b>Tania Zamora</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad atlética	24	La px se muestra motivada porque refiere sentirse más apegada al plan y ha notado cambios en su cuerpo.

<b>17/05/2022</b> <b>Andrea Lizeth</b> <b>Figueroa</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	22	La px refiere que tuvo infección en los riñones hace 6 meses aproximadamente y que los médicos le pidieron suspender la actividad física. Realiza dos comidas al día, generalmente 1 es comida rápida y 2 colaciones generalmente conformadas por leche y pan dulce.
<b>19/05/2022</b> <b>Juana Camacho</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G3 tipo androide	12	Menciona que por festividades se alejó del plan nutricional y que después de ellos ha retomado su alimentación normal. No presenta medidas de circunferencia de cintura y cadera.
<b>19/05/2022</b> <b>Rodrigo Rojas</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad atlética	13	El px ha notado cambios favorables en su cuerpo por lo que se muestra motivado con los cambios en su estilo de vida, ha incorporado frutas en su dieta habitual. La comida la realiza en su trabajo y a partir de ahí busca cubrir en su hogar los equivalentes restantes.
<b>20/05/2022</b> <b>Itzel Gómez</b>	Control de peso y hábitos alimenticios	-	23	La px refiere que se le complica pesarse, dice que se siente estancada en la dieta, que ya no ha visto avances, sin embargo, también menciona que varios días a la semana come alimentos de alta densidad energética y que no realiza actividad física.
<b>20/05/2022</b> <b>Rafaela Blanca Silva</b> <b>López</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso G1 tipo Ginecoide	3	La px trata de llevar una dieta equilibrada y saludable, su IMC es de 25, apenas entra en el rango de SP, por su edad, este podría ser un factor protector.
<b>20/05/2022</b> <b>Diana Michelle Flores</b> <b>Isabel</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	14	La px trata de llevar una dieta equilibrada y realiza actividad física de manera frecuente. No realiza colaciones normalmente.
<b>23/05/2022</b> <b>Arturo Sánchez</b> <b>Calderón</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso tipo Ginecoide	9	En las últimas semanas ha suspendido la actividad física debido a falta de tiempo por fin de trimestre. Sin embargo, menciona haber tenido mayor apego al plan y sentirse motivado por los resultados obtenidos.
<b>24/05/2022</b> <b>Inés García</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad	26	La paciente se observa motivada con el seguimiento del plan alimenticio, sin embargo, en cuanto a actividad física, refiere que ésta ha disminuido considerablemente por cambios laborales.

<b>24/05/2022</b> <b>Karla Fernanda Cortés Rodríguez</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	12	La paciente ha mejorado en el apego al plan y ha mantenido la actividad física constante. Menciona sentirse motivada por los cambios que ha notado en su cuerpo.
<b>24/05/2022</b> <b>Jesús de la Luz Castillo</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	8	El paciente refiere haber sentido mayor apego al plan alimenticio, la actividad física sigue suspendida.
<b>26/05/2022</b> <b>Griselda Ambriz Cortés</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios			Se reagendó consulta
<b>26/05/2022</b> <b>Alejandro Rodríguez García</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios			Se reagendó consulta
<b>27/05/2022</b> <b>Guillermina Cabrera</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso tipo androide	37	"La px habla muy poco durante la consulta, pero se apoya en su esposo y se muestra motivada a seguir su plan y recomendaciones, sin embargo, también señala no ""poder"" hacer algunos cambios por el tiempo en que llevan este estilo de vida."
<b>27/05/2022</b> <b>Francisco Mejía</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1 tipo ginecoide	36	El px se menciona que esta ocasión no tuvieron buen apego al plan, y muestra resistencia a llevar a cabo cambios. En cuanto a la actividad física, mencionan saber que deben hacerla, sin embargo, dice que sólo lo han planeado pero no ejecutado.
<b>27/05/2022</b> <b>Montserrat Medina</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad sedentaria	22	La paciente se observa motivada y atenta al cumplimiento de su plan de alimentación. Menciona que en sus últimos análisis clínicos salió con hemoglobina de 12.8.

Observaciones: Consultas programadas para junio.

	Nombre del paciente	Última consulta	Próxima sesión	Siguiente consulta (fecha tentativa)
1	Rubén Sánchez Moreno	12 mayo	2 junio	23 junio
2	Gudelia Larios Correa	17 mayo	No se presentó, ni ha contestado para reprogramar	
3	Juana Camacho Pérez	19 mayo	16 junio	14 julio
4	Karla Fernanda Cortés Rodríguez	24 mayo	21 junio	19 julio
5	Jesús de la Luz	24 mayo	21 junio	19 julio
6	Yessica Yanet Téllez Gómez	2 mayo	No se presentó, ni ha contestado para reprogramar	
7	Alejandro Rodríguez García	26 mayo	Reagendó 1 junio	22 junio
8	Lucía Paredes Rojas		31 mayo	28 junio
9	Amir Isael Cabrera González		6 junio	27 junio
10	Andrea Lizeth Figueroa	17 mayo	7 junio	28 junio
11	Azalia Martínez Bernal	4 mayo	31 mayo	22 junio
12	Francisco Mejía	27 mayo	17 junio	8 julio
13	Guillermina Cabrera	27 mayo	17 junio	8 julio
14	Inés García Granados	24 mayo	20 junio	18 julio
15	Rodrigo Rojas Flores	19 mayo	9 junio*	30 junio

16	Erica Cruz	23 mayo	Reagendó 31 mayo	21 junio
17	Tania Zamora	17 mayo	7 junio	28 junio
18	Ana Laura Hernández	12 mayo	2 junio	23 junio
19	Araceli Paredes	9 mayo	1 junio	22 junio
20	Arturo Sánchez	23 mayo	13 junio	4 julio
21	Diana Flores	20 mayo	14 junio	12 julio
22	Montserrat Medina	27 mayo	24 junio	22 julio
23	Rafaela Blanca Silva	20 mayo	8 junio	29 junio
24	S Itzel Gómez F	20 mayo	14 junio	12 julio
25	Sarahí Rocha	23 mayo	20 junio	18 julio
26	Tomás Lizarde Ruiz	16 mayo	6 junio	27 junio
27	Eric Ricardo Zamora Rosas	11 mayo	1 junio	23 junio
28	Pamela García Padilla	16 mayo	6 junio	27 junio
29	Griselda Ambriz Cortés		2 junio	24 junio
30	Hermana px Romi		14 junio	5 julio
		* fecha estimada, este px agenda sus citas en la semana previa, ya que le van cambiando los horarios laborales.		

10.4 Reporte mensual de consulta PRONUTRI a distancia Junio



---

**División de Ciencias Biológicas y de la Nutrición**  
**Licenciatura en Nutrición Humana**  
**Reporte Mensual de Servicio Social**  
**Programa de intervención nutricional integral**  
**(PRONUTRI)**

Pasante: Aurora Rojas Silva  
Reporte de junio 2022  
Asesor: Mtra. María Eugenia Vera Herrera  
Periodo: 22 nov. 2021 – 22 jul. 2022  
Fecha de entrega: 7 Julio 2022

DESCRIPCION DE ACTIVIDADES NUEVAS POR PERIODO REPORTADO, EN LOS YA DESCRITOS SOLO LLENAR EL CUADRO

Los tiempos de realización de cada actividad se especifican en el cronograma de actividades:

Tabla 1. Cronograma de actividades SS PRONUTRI								
Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Búsqueda y revisión								
2. Pro y contras								
3. Clasificación								
4. Taller*								
5. Material didáctico								
6. Consulta virtual								
7. Trabajo en investigación de SS								
*Actividad cancelada por inasistencia por parte de los px.								

Tabla 2. Consultas sintetizadas				
Consulta/Paciente	Problema atendido	Estado nutricional	# Consulta de paciente	Observaciones

<b>1/06/2022</b> <b>Araceli Paredes</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	17	La px menciona haber detenido la AF por confinamiento, sin embargo compró una caminadora y planea usarla durante 40 min de 3 a 4 veces x semana.
<b>1/06/2022</b> <b>Alejandro Rodríguez García</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso G1 de predominio androide	2	Se trata de un paciente con estilo de vida activo y de horarios desordenados debido a sus estudios, tiene días donde solo realiza una comida. Menciona que ingresó por primera vez a PRONUTRI en septiembre 2020, pero su tratamiento ha sido intermitente.
<b>1/06/2022</b> <b>Eric Ricardo Zamora Rosas</b>	Seguimiento de control de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G3 de predominio androide	3	El paciente refiere no haber seguido el plan nutricional ni actividad física en este periodo interconsulta por falta de tiempo y porque por motivos laborales tuvo que estar saliendo de viaje. Menciona que a partir de este lunes ha podido implementar el plan nutricional y actividad física ha podido realizarla 2 durante 30 min cada uno, por el momento está realizando caminatas y dentro de su plan está iniciar con elíptica 60 min/día en las tardes.
<b>2/06/2022</b> <b>Griselda Ambriz Cortés</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G3 de predominio androide	1	La px no tiene horarios establecidos para el consumo de sus alimentos, realiza 1 a 2 comidas al día, pasa tiempos de ayuno muy prolongados y la selección de sus alimentos no es la óptima. Refiere le duelen las rodillas por aumento de peso.
<b>2/06/2022</b> <b>Ana Laura Hernández</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1 de predominio androide	17	La paciente refiere que la primera semana después de la última consulta no siguió el plan, los días posteriores ha procurado seguirlo. Menciona se siente desinflamada y ha mantenido la AF constante.
<b>2/06/2022</b> <b>Rubén Sánchez</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	11	Menciona que en este tiempo interconsulta tuvo oportunidad de mejorar su apego al plan nutricional, por lo que ha notado cambios en su cuerpo y se siente motivado, además que refiere dormir mejor, ha aumentado su consumo de agua durante el día, así como el de fruta y ha disminuido el consumo de pastelitos.



<b>6/06/2022</b> <b>Tomás Lizarde Ruiz</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso	3	El px refiere estar motivado por mejorar hábitos, sin embargo muestra resistencia a los mismos, argumentando que ya está acostumbrado a ese estilo de vida.
<b>6/06/2022</b> <b>Pamela García Padilla</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1 de predominio androide	2	Es un paciente que se ve interesada en mejorar su alimentación con la principal meta de disminuir su peso. Menciona que se le complicó llevar seguimiento del plan por sobrecarga de actividades, sin embargo, mantuvo actividad física constante.
<b>6/06/2022</b> <b>Amir</b>				El paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>7/06/2022</b> <b>Tania Zamora</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>7/06/2022</b> <b>Andrea Lizeth Figueroa</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	22	La px refiere que tuvo infección en los riñones hace 6 meses aproximadamente y que los médicos le pidieron suspender la actividad física. Realiza dos comidas al día, generalmente 1 es comida rápida y 2 colaciones, estas generalmente son compuestas de leche y pan dulce.
<b>8/06/2022</b> <b>Rafaela Blanca Silva López</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	5	La px menciona que se ha sentido muy cansada, ella lo expresa como "cansancio acumulado" acudió al médico y le solicitaron análisis, sin embargo, aún no los realiza. Por periodo vacacional ha realizado modificaciones a su actividad física: realiza 1 hr de caminata a paso rápido y constante 2 días a la semana, 3 días a la semana suspende actividad física estructurada y la ha reemplazado por actividades para el mantenimiento y mejora del hogar y de 2 a 3 días/semana practica yoga en las mañanas y en las noches.
<b>13/06/2022</b> <b>Arturo Sánchez Calderón</b>	Seguimiento de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso G1 de predominio ginecoide	10	El px refiere que ha retomado el entrenamiento de box de lunes a jueves de 8:00 a 9:30, en ocasiones hasta las 10, la práctica de pesas no la retomó, además, menciona que después de entrenar se queda con hambre. Respecto al ejemplo de menú que desarrolló el px, menciona que ahora se le facilita más elegir sus alimentos y ya está más dispuesto a variar su alimentación.

<b>13/06/2022</b> <b>Tania Zamora</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad atlética	25	La paciente refiere que de 1 a 2 semanas después de su competencia (28 mayo) no siguió el plan. Menciona que ha sentido mucho antojo por cosas dulces y las ha estado consumiendo, lo que trata de no descuidar es el consumo de proteínas. Desde la competencia ha suspendido la actividad física, está en espera de valoración médica para tratamiento de contractura, además, va a ingresar a un nuevo trabajo.
<b>14/06/2022</b> <b>Itzel Gómez</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>14/06/2022</b> <b>Diana Michelle Flores</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	15	la px refiere que en el periodo interconsulta dio positivo a COVID, y en esta semana se está reincorporado a su rutina. Menciona que en este tiempo sólo consumía lo que sus familiares le podían llevar y que incrementó el consumo de pan de dulce, por el momento la actividad física está suspendida, planea ir a una revisión médica para confirmar estado de salud.
<b>14/06/2022</b> <b>Azul Alessandra Hernández Torres</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso (percentil 86) predominio ginecoide	1	La paciente refiere que normalmente come poco, sin embargo, no incluye AOA ni en desayuno ni en la cena, sólo en la comida y menciona generalmente es en milanesa ya sea de res o pollo porque no le gusta de otro modo; realiza ayunos prolongados, y no realiza AF.
<b>16/06/2022</b> <b>Juana Camacho Pérez</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>17/06/2022</b> <b>Francisco Mejía</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G2 de predominio ginecoide	37	El px se menciona que esta ocasión no tuvieron buen apego al plan, y muestra resistencia a llevar a cabo cambios. En cuanto a la actividad física, mencionan saber que deben hacerla, sin embargo, dice que sólo lo han planeado pero no ejecutado.
<b>17/06/2022</b> <b>Guillermina Cabrera</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1 de predominio ginecoide	38	La px habla muy poco durante la consulta, pero se apoya en su esposo y se muestra motivada a seguir su plan y recomendaciones, sin embargo, también señala no "poder"

				hacer algunos cambios por el tiempo en que llevan este estilo de vida.
<b>20/06/2022</b> <b>Inés García Granados</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>20/06/2022</b> <b>Sarahí Graciela Rocha Álvarez</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1 de predominio ginecoide		La paciente se muestra interesada en mejorar sus hábitos alimentarios, mantiene constante su actividad física y refiere que siente que ha mejorado su apego al plan, sin embargo, en festejos que ha habido y han celebrado en familia ha dejado de lado el mismo.
<b>21/06/2022</b> <b>Azalia Shekinah Martínez Bernal</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	23	La paciente refiere que ha retomado actividad física, además que le fue más fácil apegarse al plan y siente que duerme mejor.
<b>21/06/2022</b> <b>Karla Fernanda Cortés Rodríguez</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	13	La paciente ha mejorado en el apego al plan y ha mantenido la actividad física constante. Menciona sentirse motivada por los cambios que ha notado en su cuerpo.
<b>21/06/2022</b> <b>Jesús de la Luz Castillo</b>				El paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>22/06/2022</b> <b>Araceli Paredes Rojas</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>22/06/2022</b> <b>Lucía Paredes</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>22/06/2022</b> <b>Érica Cruz</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>22/06/2022</b> <b>Amir</b>				No acudió a consulta y desde entonces no ha contestado para reagendar.
<b>23/06/2022</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar

<b>Griselda Ambriz Cortés</b>				
<b>23/06/2022 Alejandro Rodríguez García</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso G1 de predominio androide	3	Se trata de una paciente con estilo de vida activo y de horarios desordenados debido a sus estudios, tiene días donde solo realiza una comida. Menciona que ingresó por primera vez a PRONUTRI en septiembre 2020, pero su tratamiento ha sido intermitente.
<b>23/06/2022 Rubén Sánchez</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	12	Menciona que en este tiempo interconsulta tuvo oportunidad de mejorar su apego al plan nutricional, por lo que ha notado cambios en su cuerpo y se siente motivado, además que refiere dormir mejor, ha aumentado su consumo de agua durante el día, así como el de fruta y ha disminuido el consumo de pastelitos.
<b>24/06/2022 Montserrat Medina</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>27/06/2022 Tomás Lizarde Ruiz</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso de predominio ginecoide	4	El px refiere estar motivado por mejorar hábitos, sin embargo muestra resistencia a los mismos, argumentando que ya está acostumbrado a ese estilo de vida. Sin embargo, con las modificaciones que ha hecho se ha sentido mejor, en sus últimos análisis los triglicéridos ya salieron en valores dentro del rango saludable.
<b>28/06/2022 Inés García Granados</b>	Control de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	27	La paciente se observa motivada con el seguimiento del plan alimenticio, sin embargo, menciona no pudo seguir el plan durante varias semanas, lo retomó hace 2 semanas, aproximadamente, en cuanto a actividad física, refiere que ésta ha disminuido considerablemente por episodios de alergia.
<b>28/06/2022 Pamela García Padilla</b>				No acudió a consulta y desde entonces no ha contestado para reagendar.
<b>29/06/2022 Rafaela Blanca Silva López</b>	Seguimiento de control de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	6	Se realizó análisis clínicos, en estos últimos los valores de triglicéridos ya están dentro del rango saludable. Colesterol sigue alto. Acudió al médico y le dijeron que probablemente su

				cansancio fue debido a COVID, sin embargo, no realizó estudios.
<b>29/06/2022 Andrea Lizeth Figueroa</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>29/06/2022 Eric Ricardo Zamora Rosas</b>	Seguimiento de control de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G3 de predominio androide	3	El paciente refiere no haber seguido el plan nutricional ni actividad física en este periodo interconsulta por falta de tiempo y porque por motivos laborales tuvo que estar saliendo de viaje. Menciona que a partir de este lunes ha podido implementar el plan nutricional y actividad física ha podido realizarla 2 durante 30 min cada uno, por el momento está realizando caminatas y dentro de su plan está iniciar con elíptica 60 min/día en las tardes.
<b>30/06/2022 Itzel Gómez</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>30/06/2022 Ana Laura Hernández</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar
<b>30/06/2022 Érica Cruz</b>				La paciente no se presentó a sesión, pidió reagendar

Observaciones: Resumen Consultas junio

	Nombre del paciente	Fecha consulta	Fecha consulta	Siguiente consulta (fecha tentativa)
1	Rubén Sánchez Moreno	2 junio	23 junio	14 julio
2	Gudelia Larios Correa	17 mayo NA SR		
3	Juana Camacho Pérez	16 junio NA R	14 julio	
4	Karla Fernanda Cortés Rodríguez	21 junio	19 julio	
5	Jesús de la Luz	21 junio NA R	4 julio NA R	8 julio
6	Yessica Yanet Téllez Gómez	2 mayo NA SR		
7	Alejandro Rodríguez García	1 junio	23 junio	14 julio
8	Lucía Paredes Rojas	22 junio NA R	5 julio NA R	25 julio
9	Amir Isael Cabrera González	6 junio NA R	27 junio NA SR	
10	Andrea Lizeth Figueroa	7 junio	5 jul NA SR	
11	Azalia Martínez Bernal	21 junio	19 julio	
12	Francisco Mejía	17 junio	8 julio	
13	Guillermina Cabrera	17 junio	8 julio	
14	Inés García Granados	20 junio NA R	28 junio	26 julio
15	Rodrigo Rojas Flores	19 mayo	9 junio* NA SR	
16	Erica Cruz	22 junio NA R	30 junio NA R	7 julio

17	Tania Zamora	7 junio NA R	13 junio	4 julio NA R. 6 julio
18	Ana Laura Hernández	2 junio	30 junio NA R	11 julio
19	Araceli Paredes	1 junio	22 junio NA R	7 julio
20	Arturo Sánchez	13 junio	4 julio NA R	11 julio
21	Diana Flores	14 junio	12 julio	
22	Montserrat Medina	24 junio NA R	15 julio	
23	Rafaela Blanca Silva	8 junio	29 junio	20 julio
24	S Itzel Gómez F	14 junio NA R	30 junio NA R	15 julio
25	Sarahí Rocha	20 junio	18 julio	
26	Tomás Lizarde Ruiz	6 junio	27 junio	25 julio
27	Eric Ricardo Zamora Rosas	1 junio	29 junio	3 agosto
28	Pamela García Padilla	6 junio	28 junio NA SR	
29	Griselda Ambriz Cortés	2 junio	23 junio NA R	7 julio
30	Azul Alessandra Hernández Torres	14 junio	5 julio	
	NA: no asistió; NA R: no asistió reprogramó la sesión; NA SR: no asistió sin reprogramar hasta el momento.	* fecha estimada, este px agenda sus citas en la semana previa, ya que le van cambiando los horarios laborales.		

10.5 Reporte mensual de consulta PRONUTRI a distancia Julio



---

**División de Ciencias Biológicas y de la Nutrición**  
**Licenciatura en Nutrición Humana**  
**Reporte Mensual de Servicio Social**  
**Programa de intervención nutricional integral**  
**(PRONUTRI)**

Pasante: Aurora Rojas Silva  
Reporte de julio 2022  
Asesor: Mtra. María Eugenia Vera Herrera  
Periodo: 22 nov. 2021 – 22 jul. 2022  
Fecha de entrega: Julio 2022



**Tabla 1. Consultas sintetizadas**

<b>Consulta/Paciente</b>	<b>Problema atendido</b>	<b>Estado nutricio</b>	<b># Consulta de paciente</b>	<b>Observaciones</b>
<b>4/07/2022 Arturo Sánchez Calderón</b>				
<b>4/07/2022 Tania Zamora</b>				
<b>4/07/2022 Jesús de la Luz</b>				
<b>5/07/2022 Lucía Paredes Rojas</b>	Pidió reprogramar por presencia de COVID en su familia			
<b>5/07/2022 Andrea Lizeth Figueroa</b>				
<b>6/07/2022 Tania Zamora</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad atlética	26	La paciente refiere que por el momento se autoemplea, no ha seguido el plan debido a falta de organización, además ha interrumpido la práctica de natación por falta de tiempo y menciona que ha aumentado su ingesta de botanas y golosinas, refiere que le gustaría continuar con el tratamiento, sin embargo, por falta de tiempo por el momento lo cree complicado, sin embargo, refiere que de ser posible le gustaría retomar las consultas más adelante.
<b>7/07/2022 Araceli Paredes</b>	Canceló la sesión por positivo a COVID			

<b>7/07/2022 Griselda Ambriz Cortés</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G3 de predominio androide	2	La px refiere que ha tratado de llevar a cabo el plan nutricional, ha procurado ser constante con al menos tres tiempos de comida al día, menciona que debido al término de su tratamiento hormonal por menopausia ha sentido mucho sueño, cansancio y poco ánimo para realizar sus actividades, sin embargo refiere que se siente bien por los cambios notados a raíz de las modificaciones que ha hecho en su dieta habitual por lo que muestra entusiasmo respecto a mejorar su apego.
<b>7/07/2022 Érica Cruz Cruz</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	-	24	La px refiere que no ha llevado seguimiento del plan nutricional por falta de tiempo para preparar los alimentos, además ha sentido mayor ansiedad y aumento de apetito por lo que ha recurrido al consumo más frecuente de comida rápida y pan dulce. Realiza ejercicio de 2 a 3 días entre semana y mantiene la práctica de básquetbol en fin de semana.
<b>8/07/2022 Guillermina Cabrera</b>				
<b>8/07/2022 Francisco Mejía</b>				
<b>8/07/2022 Jesús de la Luz</b>				
<b>11/07/2022 Arturo Sánchez Calderón</b>				
<b>11/07/2022 Ana Laura Hernández</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	obesidad G1 de predominio androide	18	"La paciente refiere que a pesar de tener un ""mejor apego"" al plan alimenticio y continuar con su rutina de actividad física, siente que en su período menstrual se inflama demasiado, además de que ha tenido cambios en el mismo en cuanto a duración e intensidad, refiere haber acudido al médico y está por realizarse estudios hormonales para verificar que los niveles sean adecuados ya que tuvo implante por varios años."

<b>12/07/2022</b> <b>Azul Alessandra Hernández</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso de predominio ginecoide	2	La paciente ha disminuido la frecuencia del consumo de milanesas, ha tratado de incluir de manera más constante el consumo de frutas y verduras en su dieta habitual, sin embargo, aún no alcanza a cubrir sus requerimientos. También ha comenzado a incorporar actividad física tanto aeróbica como anaeróbica en su rutina, por el momento de 30 a 40 min 3 días a la semana. La px refiere que el dato de su peso proporcionado la sesión anterior fue erróneo.
<b>12/07/2022</b> <b>Diana Michelle Flores Isabel</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	16	la px refiere que ha reanudado la práctica de taekwondo, por el momento 90 min/3 veces a la semana.
<b>14/07/2022</b> <b>Juana Camacho</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G3 de predominio androide	13	Paciente menciona que por problemas familiares no siguió las recomendaciones durante este tiempo, además de que se sometió a ayunos prolongados y altos niveles de estrés. Refiere que hace un par de días ha ido retomando su dieta habitual.
<b>14/07/2022</b> <b>Alejandro Rodríguez García</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Sobrepeso de predominio androide	4	Se trata de un paciente con estilo de vida activo y de horarios desordenados debido a sus estudios y prácticas, tiene días donde solo realiza una comida. Sin embargo, está procurando que su alimentación sea más balanceada en cada tiempo de comida y está procurando realizar al menos 3 comidas al día.
<b>14/07/2022</b> <b>Rubén Sánchez</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	20	Se muestra motivado con los cambios en su alimentación, refiere sentirse desinflamado y con más energía además que duerme mejor, sin embargo, menciona que por prácticas escolares tuvo que salir durante dos semanas, durante ese tiempo no tiene control en la comida ni en los tiempos de comida. Menciona que el estreñimiento ha disminuido y que el incorporar colaciones durante el día le ha ayudado a disminuir la ansiedad.
<b>15/07/2022</b> <b>Silvia Itzel Gómez Flores</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1 de predominio ginecoide	24	A la paciente le practicaron una OTB hace un mes aproximadamente, por lo que ha suspendido actividad física y su alimentación fue modificada durante las 2 1/2 semanas posteriores. Muestra actitudes compensatorias (omite tiempos de comida ahora que no puede realizar mucha actividad física)

<b>15/07/2022</b> <b>Montserrat Medina</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	22	La paciente se observa motivada y atenta al cumplimiento de su plan de alimentación. Sin embargo, la calidad y variedad en su alimentación se ha visto limitada pues por el momento se encuentra desempleada
<b>18/07/2022</b> <b>Araceli Paredes</b>				
<b>18/07/2022</b> <b>Sarahí Rocha</b>				
<b>19/07/2022</b> <b>Azalia Martínez Bernal</b>				
<b>19/07/2022</b> <b>Karla Cortés</b>				
<b>20/07/2022</b> <b>Rafaela Blanca Silva López</b>				
<b>1/06/2022</b> <b>Araceli Paredes</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Normalidad promedio	18	La px menciona haber detenido la AF por confinamiento, sin embargo, compró una caminadora y planea usarla durante 40 min de 3 a 4 veces x semana.
<b>17/06/2022</b> <b>Francisco Mejía</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G2 de predominio ginecoide	40	El px se menciona que esta ocasión no tuvieron buen apego al plan, y muestra resistencia a llevar a cabo cambios. En cuanto a la actividad física, mencionan saber que deben hacerla, sin embargo, dice que sólo lo han planeado, pero no ejecutado.
<b>17/06/2022</b> <b>Guillermina Cabrera</b>	Monitoreo de peso, y hábitos alimenticios	Obesidad G1 de predominio ginecoide	39	La px habla muy poco durante la consulta, pero se apoya en su esposo y se muestra motivada a seguir su plan y recomendaciones, sin embargo, también señala no "poder" hacer algunos cambios por el tiempo en que llevan este estilo de vida.
	No asistió a consulta			

Sondeo a pacientes PRONUTRI a distancia

Tabla 2. Sondeo a pacientes PRONUTRI a distancia				
	Nombre del paciente	Procedencia	Lugar de residencia	Modalidad
1	Rubén Sánchez Moreno	UAM	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde (después de las 20:30)
2	Juana Camacho Pérez	Externa (familiar de alumno José Manuel Villegas Camacho)	CDMX y área metropolitana	Virtual (prefiere que sea vía telefónica) tarde
3	Karla Fernanda Cortés Rodríguez	UAM	CDMX y área metropolitana	Presencial
4	Jesús de la Luz Castillo	UAM	CDMX y área metropolitana	Virtual Tarde (después de las 17:00h)
5	Alejandro Rodríguez García	UAM	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde (después de las 19:30)
6	Araceli Paredes	UAM	CDMX y área metropolitana	Virtual (9-15h)
7	Alejandro Cervera Alcaraz	UAM		Virtual tarde (después de 15h)
8	Amir Isael Cabrera González	UAM	CDMX y área metropolitana	Virtual Mañana
9	Andrea Lizeth Figueroa	UAM	CDMX y área metropolitana	Virtual por la tarde
10	Azalia Martínez Bernal	Externa	CDMX y área metropolitana	Virtual Mañana

11	Inés García Granados	UAM (trabajador)	CDMX y área metropolitana	Virtual preferiblemente 15 h
12	Erica Cruz	Externa	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde (después de las 20:30)
13	Ana Laura Hernández	UAM	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde (18:30)
14	Emilio Sánchez Alcaraz	Externo (familiar de alumno Alejandro Cervera Alcaraz)		Virtual tarde (después de 15h)
15	Lucía Paredes Rojas	UAM	Provincia	Virtual tarde (después de las 6 pm)
16	Arturo Sánchez	UAM	CDMX y área metropolitana	Presencial
17	Francisco Mejía	Externa (padre de egresado)	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde
18	Guillermina Cabrera	Externa (Madre de egresado)	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde
19	Monserrat Medina	UAM (egresado)	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde (está interesada en que se agende para inbody)
20	S Itzel Gómez F	UAM	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde
21	Rodrigo Rojas Flores	UAM	Provincia	Virtual tarde
22	Sarahí Rocha	Externa	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde
23	Tomás Lizarde Ruiz	Externa (padre de alumno Tomás Misael Lizarde Aguilera)	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde (18:30)

24	Eric Ricardo Zamora Rosas	Externa (Familiar de Inés García Granados)	Provincia	Virtual
25	Griselda Ambriz Cortés	Externa (familiar de alumno Isela Vilchis Vivanco)	CDMX y área metropolitana	Presencial
26	Azul Alessandra Hernández Torres	Externa (hermana de alumna América García Torres)	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde
27	Rafaela Blanca Silva	UAM	CDMX y área metropolitana	Virtual (14-15h)
28	Tania Zamora*	Externa	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde (19:30)
29	Gudelia **	UAM		Virtual tarde (18:30)
30	Pamela García Padilla **	Externa (amiga de px Tania Zamora)	CDMX y área metropolitana	Virtual tarde (19:30)
	Pacientes que desean continuar su tratamiento en formato presencial			
	Pacientes que pueden tomar su consulta en modalidad virtual dentro de horario de 9 -15 h			
	Esta px refirió querer tomar una pausa en su tratamiento y pretende retomar las consultas en un par de meses a más tardar.			
	No se presentó a última sesión ni ha reprogramado.			
Tx	Estos pacientes no han respondido, el horario escrito es en el que pedían agendar sus consultas.			



## ALIMENTACIÓN PARA PREVENIR LA PREECLAMPSIA DURANTE EL EMBARAZO

La preeclampsia es un trastorno hipertensivo del embarazo, se caracteriza por un desarrollo deficiente de la placenta y un flujo sanguíneo reducido por lo que la placenta ya no puede sostener el crecimiento del bebé.

Según la OMS, la preeclampsia es la 1ª causa de muerte materna en los países en vías de desarrollo



En Latinoamérica una cuarta parte de las defunciones maternas están relacionadas con trastornos hipertensivos.

A nivel nacional la preeclampsia continúa siendo la 1er causa de muerte materna, fetal y perinatal, con una prevalencia de 5 a 10%.(\*, \*\*)



Tener sobrepeso u obesidad al inicio del embarazo aumenta el riesgo de padecer algún estado hipertensivo del embarazo, como la preeclampsia. Este riesgo aumenta progresivamente a medida que aumenta el IMC materno.(\*\*\*)



Tener una alimentación adecuada previa y durante el embarazo es fundamental tanto para el bebé como para la madre, por lo que idealmente dentro de tus consultas de cuidado prenatal debes incluir la consulta de orientación nutricional. También es importante que durante esta etapa de tu vida continúes realizando alguna actividad física.





## RECOMENDACIONES

### GENERALES

Acude a consultas de atención médica prenatal.

Vigila tu presión arterial, en especial después de la semana 20 de gestación.

Realiza y da seguimiento a tus análisis de orina y sangre.

No olvides tomar tu suplemento de ácido fólico.

Continúa realizando actividad física.

Evita el estrés, así como el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas o cualquier otra sustancia nociva.

Recuerda que cualquier medicamento que consumas debe ser prescrito por un médico.

No descuides tu tiempo de sueño.



### NUTRICIONALES

Incluye consultas de orientación nutricional dentro de tu cuidado prenatal.

Mantén tu peso en control, tanto pregestacional como gestacional.

Cuida que tu ingesta calórica sea adecuada.

Procura ingerir una dieta rica en calcio, hierro y folatos.

Recuerda llevar una dieta equilibrada.



\*Guzmán A. F. Preeclampsia, primera causa de muerte materna [Internet]. Gaceta UNAM; 25 de Mayo de 2018  
\*\*Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones de la OMS para la prevención y el tratamiento de la preeclampsia y la eclampsia. [Internet]. 2014  
\*\*Fernández A. J. J., Mesa P. C., Villar S. A., Soto P. E., González M. M., del C., Serrano N. E., Paublete H. M. del C., & Moreno C. L. J. (2018). Sobrepeso y obesidad como factores de riesgo de los estados hipertensivos del embarazo: estudio de cohortes retrospectivo. Nutr. Hosp. [Internet]. Agosto 2018; 35 (4):874-880. Epub 18 de noviembre de 2019.



DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL INTEGRAL PRONUTRI

\*Alimentación durante el embarazo para prevenir la preeclampsia\*

ALUMNA  
Aurora Rojas Silva

ASESORA  
Mtra. María Eugenia Vera Herrera  
Profesora Investigadora de la UAM-X

Ciudad de México, 2023

# Dieta vegetariana

## Ventajas

Llevar una dieta vegetariana **adecuada**, se relaciona con un índice de masa corporal más bajo, menor riesgo a desarrollar enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico, así como cáncer de colon, de tracto gastrointestinal, próstata y cáncer en general.

Es fundamental la **orientación** de un **profesional** en nutrición para llevar una dieta adecuada que cumpla con los requerimientos necesarios y no caer en deficiencias.

## Puntos importantes a tomar en cuenta

Si la dieta es inadecuada, puede haber consumo deficiente de proteína, hierro, calcio, así como de niveles de vitamina B12



### Proteína

Puedes asegurar su consumo combinando alimentos

- Legumbres
- Cereales integrales
- Soya
- Bebidas vegetales
- Frutos secos

### Hierro

Combina fuentes de hierro vegetal con alimentos ricos en vitamina C

- Lentejas
- Avena
- Espinacas
- Acelga

### Calcio

Combina alimentos fuente de este mineral con alimentos ricos en vitamina C.

- Brócoli
- Garbanzo
- Col
- Almendra
- Alubia blanca

### Vitamina B12

Para evitar la deficiencia de vitamina B12, podrías apoyarte de suplementos. Recuerda que éstos deben ser prescritos por un Nutriólogo.

Orígenes de Información  
\* Craig, W. J.; Mangels, A. R. Postura de la Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas. *Actividad dietética*, 2010, vol. 14, no 1, p. 10-26.

\*\*García-Maldonado, E., Gallego-Haribón, A., & Vaquero, M. (2019). ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. *Nutrición hospitalaria*, 36(4), 950-961.