

## Ensayo

**Nombre de alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

**Nombre del profesor:** LN. Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Nutrición en el embarazo y lactancia

**Materia:** Nutrición en embarazo y lactancia

**Grado:** Cuarto cuatrimestre

**Grupo:** LNU17EMC0121-A

11 de noviembre del 2022

**Día 1:**

La primera paciente fue una mujer embarazada de 26 años, es su segundo embarazo. Se encontraba en su primer trimestre de embarazo, y su índice de masa corporal marcaba sobrepeso. Su alimentación no estaba tan mal, en su recordatorio de 24 horas salió algo alterado, pero porque había ido a una fiesta.

Mi participación en esa consulta fue que hice los cálculos para poder sacar su IMC, GEB, GET, balance hídrico y la distribución de macros. También escribí las recomendaciones que se le entrego ese mismo día. Con respecto al menú me toco hacer 2 días.

Se le evito el café ya que consumía mucho, también se le recomendó que evitara los alimentos copiosos y que consumiera más frutas y verduras.

18 de noviembre del 2022

**Día 2:**

La segunda paciente fue una mujer embarazada de 20 años, es su primer embarazo, se encuentra en su segundo trimestre de embarazo, y su índice de masa corporal marcaba obesidad 1. Fue algo complicado hacer su menú ya que había muchos alimentos que no le agradaban o le provocaban nauseas, y se tenía que ser más cuidadoso para el menú quedara bien y la paciente pudiera seguirlo. En esa consulta me toco hacer las mediciones: talla, peso, circunferencia de cadera y circunferencia de muñeca. Ese día estaba muy nerviosa ya que era la segunda vez que tomaba las mediciones y ya se me había olvidado por los nervios. A la hora de elaborar el menú me toco hacer 2 días y cuadro 2 veces ya que quería variar sus alimentos para que la px no se aburriera de su menú.

25 de noviembre del 2022

**Día 3**

La tercera paciente fue una mujer normal, no estaba embarazada y tampoco era lactante. Tuvimos que citarla ya que la paciente que habíamos citado nos canceló, y ya no teníamos tiempo para conseguir otra paciente. Esta px tiene 25 años, su índice de masa corporal marca que está en normo peso. Su alimentación esta algo mal ya que no tiene horarios fijos de comida y consume mucha fritura, no realiza actividad física. En esta consulta me toco tomar signos vitales y signos clínicos, me costó un poco ya que no sabía mucho tomar signos vitales, pero al final si me salió bien y no tenía tanta pena, talvez porque era mi hermana. Con respecto al menú me toco hacer 2 días.

# Evidencia

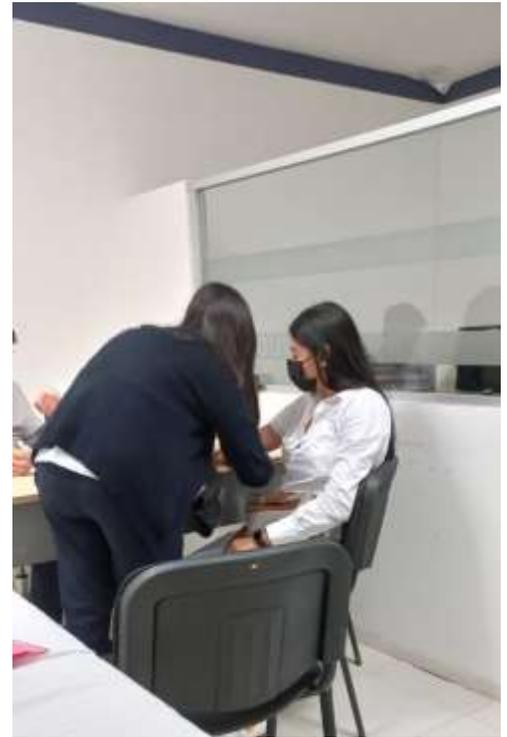
Paciente 1



Paciente 2



### Paciente 3



## Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2022). Antología de nutrición en embarazo y lactancia. Unidad 4. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf>