



**Mi Universidad**

## Ensayo.

*Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.*

*Nombre del tema: Ensayo: Necesidades del Preescolar.*

*Parcial: 4to parcial.*

*Nombre de la Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.*

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

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.*

*Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre.*

PASIÓN POR EDUCAR

*01 de diciembre de 2022, Comitán de Domínguez, Chiapas.*

## Reporte de prácticas.

### DÍA 1: TRINIDAD

El primer día de práctica estaba nerviosa ya que sería el primer paciente real que atendíamos, me encargue de pesar y medir (talla, circunferencia de cadera, muñeca), no fue algo tan fácil aunque anteriormente habíamos practicado ya que no había tanta confianza tanto yo como el paciente, así que trate de ser lo más amable y no hacerla sentir incomoda, ella apenas se enteraba de su embarazo y no pudo proporcionarnos sus datos bioquímicos, el día anterior a la cita había tenido una fiesta por lo que su recordatorio era poco fiable pero notamos que los alimentos que está eligiendo en esta etapa de gestación no son los más recomendables para que su embarazo vaya de la mejor manera.



### DÍA 2: Px: FATIMA

En la segunda consulta los nervios habían disminuido y la paciente ya se encontraba en 24 SDG, aunque no se notaba que ella estuviese embarazada (la bebé se escondía), la paciente es estudiante así que no tiene tiempos de comida establecidos, actualmente ella pesa lo esperado al terminar su embarazo por lo que buscamos en su plan cubrir sus requerimientos sin que sobrepase mucho más en cuanto a su peso y no represente un riesgo para ella y para su bebé. A esta paciente no me toco realizar ninguna medición, me encargue de realizar su IMC, gasto energético, balance hídrico, siento que algo que nos faltó en nuestras consultas es explicar el estado actual del paciente y porque es beneficioso el cuidarse aún más en esta etapa, sin llegar a hacer sentir mal a la paciente ya que generalmente son más sensibles.



### DÍA 3: Px: PAULINA

Esta paciente no se encontraba en etapa de gestación o lactancia, salió dentro de los valores normales de IMC pero sus hábitos alimenticios quizá no son los mas adecuados ya que por lo que comento suele saltarse comidas y cuando lo hace son alimentos hipercalóricos o con calorías vacías, en esta ocasión me toco pesarla, medirla y hacerle el recordatorio de 24hr, a mi punto de vista creo que debería mejorar el como hacer las preguntas para que no se haga muy repetitivo y el paciente llegue a aburrirse o la haga sentir como un interrogatorio así como hacer preguntas mas especificas para que el paciente pueda expresarse mejor sobre los alimentos que realmente prefiere a los que no, y al dar recomendaciones que no suenen como ordenes o que estamos juzgando si no que con nuestros consejos se sienta motivados a hacerlos y mejorar sus hábitos y por consiguiente su salud.

