



NECESIDADES DEL PRESCOLAR

ENSAYO

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA
DOCENTE: MARTINES GUILLÉN JULIBETH
NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA
01/12/2023

INTRODUCCIÓN

La nutrición en el embarazo es de suma importancia pues La nutrición consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita y Cuando existe un embarazo, se necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario ayudará a darle al bebé lo que necesita para desarrollarse. También ayudará para que la madre y su bebé ganen la cantidad adecuada de peso.

Como nutriólogos tenemos la tarea de cubrir las necesidades nutricionales de la mujer embarazada. Preparar el organismo de la madre para el parto. Satisfacer las necesidades nutricionales del bebé y asegurar la reserva energética en forma de grasa para el momento de la lactancia.

En la materia de Nutrición en el embarazo tuvimos consulta con una paciente embarazada la cual cursaba su tercer trimestre, la manera en que se desarrolló la consulta fue buena, bueno algo buena era nuestra primer consulta formal con un paciente, algunos nos encontrábamos algo nerviosos pero emocionados, cada integrante del equipo tenía una tarea en específico, como dar la consulta, tomar signos vitales que conllevaba tomar presión arterial, la temperatura corporal, el pulso, frecuencia respiratoria y cardíaca, también examinar el cuerpo era otra de esas tareas, medidas antropométricas, recomendaciones. En mi caso tuve la oportunidad de examinar a mi paciente que por lo que recuerdo sentía dolor al palpar el cuello y retención de líquidos en los tobillos. Agradecemos al paciente por su colaboración y se fue, tuvimos algunas observaciones como desenvolvernos más, platicar antes que hacer un interrogatorio, entre otras, que nos ayudaron para futuras consultas.

Para la elaboración del menú nos enfocamos en dar algo rico y nutritivo, también distinto, también en cuadrar ácido fólico, el cual no nos fue de mucha dificultad. Para saber realmente como se vería y tener una idea de las porciones del menú escogimos un día y nos fuimos a cocina. Optamos por un día que fuera sencillo de cocinar, el cual nos quedó de la siguiente manera:



En algunas comidas nos pasamos de ingredientes, por ejemplo en los huevos con jamón llevaba más jamón que huevo, también en el jugo de guayaba nos salió mucho jugo, son cosas que se tienen que corregir y me gusto está clase porque aprendimos que hay que saber racionar bien las comidas para así satisfacer de manera adecuada a cualquiera de nuestros pacientes.

Nos guíasamos del día Jueves de nuestro menú:

JUEVES	
<p>Huevos con jamón y jugo de naranja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo • 4rebanadas de jamón de pavo • 2 tortillas • 1/4 de ensalada de espinaca. • 1/2 pza. De aguacate • Jugo de naranja 4 naranjas 	<p>JUEVES</p> <p>Cóctel de frutas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pza. De manzana. • Melón ¼ tza. • 1 Vaso de gelatina de limón.
<p>Batido de plátano con almendras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tza. De leche entera. • 10 pza. De almendras. • 1 pza. De guineo. • 1 barra integral. 	<p>Quesadillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pza. De tortilla de maíz. • 2 cada de queso Oaxaca. <p>Puede acompañar con un té natural.</p>
<p>Pechuga de pollo a la plancha acompañada de verduras al vapor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frijol fritos ½ tza. • Pechuga de pollo sin piel aplanada para milanese 60 gr. • Brócoli cocido ½ tza. • chayote picado ½ tza. • 2 tortillas • Agua de guayaba. (1 pza de guayaba) 	

Como somos un grupo grande, nuestros equipos igualmente fueron así y nos tocaron tareas pequeñas, pero al observar pude ver errores propios y de mi equipo, también cosas buenas de las cuales obtuve aprendizaje.

CONCLUSIÓN

En este cuarto cuatrimestre tuvimos nuestra primer consulta, la cual nos dejó mucho que corregir y mucho que aprender, espero con ansias seguir mejorando como nutriólogo para así ayudar a mis pacientes y lleven un buen estilo de vida. La materia de embarazo me fue muy interesante, pues desde que somos tan solo unos bebés se crean los hábitos y la vida alimentaria que nos acompañara por mucho tiempo.

Espero seguir aprendiendo este próximo cuatri. Gracias.

**BIBLIOGRAFÍA
UNIVERSIDAD DEL
SURESTE (2023)
EMBARAZO Y LACTANCIA
COMITÁN DE DOMINGUEZ**