



Profesor: Julibeth Martínez Guillen.

Alumno: Jimena Maldonado Marín.

Unidad 4.

Materia: Nutrición En embarazo y lactancia.

Fecha: 02 de diciembre del 2023.

A lo largo de este escrito describiré el como fue tener mi primer paciente, hacer su régimen y replicar un de los días de menú junto a mi equipo.

Podemos empezar en que antes de poder citar y darle un régimen a nuestra paciente pasamos por varias clases las cuales nos decían como debíamos tratar a la paciente, como medirla, como era un formato de consulta, cuales eran los distintos pasos que debíamos hacer a lo largo de la consulta y de que manera deberíamos fe desenvolvemos para así poder obtener la información requerida. Como íbamos empezando con esto de los pacientes no fue de forma individual, sino hicimos equipos y trabajamos con un solo paciente. Creo que tal vez no nos desarrollamos de la mejor manera en la consulta, pero lo intentamos.

La verdad nuestra pacientita fue muy colaboradora, pero estábamos muy nerviosos y se nos olvidaron varias cosas que eran esenciales en la paciente, fue difícil tener el primer paciente, no sabíamos que hacer, como hacerlo y se notaba mucho nuestro nerviosismo, pero pues era nuestra primera consulta y no queríamos hacerlo mal.

Después de la consulta empezamos a trabajar en su régimen, primero haciendo todos sus cálculos desde sus IMC hasta la distribución y cuadrar sus macros de la paciente.

La verdad fue fácil porque la pacientita no tenía ninguna patología y llevaba de manera correcta su embarazo.

Para nosotros fue más fácil el repartirnos el hacer un día de menú cada uno, ya que éramos 7 fue mas fácil y practico el hacerlo cada quien por su lado, cabe mencionar que no solamente tuvimos que cuadrar macros en el menú, sino también micronutrientes.

Después de tener ya todo en borrador nos encargamos de pasarlo a una platilla bonita y mandárselo a la paciente, con las recomendaciones y observaciones necesarias para que ella pudiera seguir el plan.

La vez es que leyendo los distintos días de menú me gustaron todos, aunque si los analizo bien algunos estaban carretes de algunos elementos para la paciente,

es decir, podían ser cantidades muy pequeñas para que alguien pueda quedar satisfecho .

Ahora bien tuvimos que escoger un día de menú para recrearlo y poder ver bien las distintas cantidades que se le estaba mandando a la paciente.

Escogimos el más sencillo y fácil de hacer, ya que como trabajé con puros hombres me di cuenta a lo largo de este tiempo, que les cuesta hacer cosas muy complicadas. También lo escogimos porque era el más económico y el que tenía materiales que teníamos a nuestro alcance.

Así que escogimos como **desayuno**: huevos con jamón acompañado de una ensalada de espinaca y un jugo de naranja, como primera **colación**: un batido de plátano con almendras, como **comida**: pechuga al vapor con verduras y una agua de guayaba, como segunda **colación**: un plato de melón y manzana y para finalizar como **cena**: quesadillas con té.

Al recrear este día de menú me pude dar cuenta que tal vez si era un poco carente para la ingesta de una embarazada o que si bien estaba bien, le faltan varias cosas para que ese menú fuera completo.

Por ejemplo la cantidad de pollo para la comida era muy poca y estaba un poco seca, tal vez agregando alguna sopa o crema tendríamos un mejor platillo y de igual forma la segunda colación era muy seca si le implementamos un yogurt sabría un poco mejor.

La verdad es que al entrar a cocina y recrear un plato me puede hacer más consciente de la manera en la que debo manejar la elaboración de mis menús y las cantidades de estos mismos.

Me gusto el poder tener la experiencia de la primera consulta y también me gusto el equipo que pude formar, fue un equipo muy colaborativo y responsable.

BIBLIOGRAFIA.

Universidad del sureste (UDS) nutrición en el embarazo y lactancia.