



**Nombre de alumno: Diana Isabel  
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Nutrición en embarazo y  
lactancia.**

**Grado: 4°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de Diciembre de 2023.

## ***NUTRICIÓN PARA EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA***

El embarazo es un periodo que transcurre desde la implantación del cigoto en el útero hasta el momento del parto, pero si vemos más allá de eso: el embarazo consta de una gran cantidad de cambios fisiológicos, psicológicos, sociales, emocionales y económicos en una mujer. El embarazo también debe verse como un proyecto, donde debe existir una preparación para que transcurra de la mejor manera posible y culmine con éxito. Precisamente como nuestra labor de esta materia, después de una preparación en prácticas atendimos a nuestra primer paciente embarazada.

Acudió a consulta px femenino de 29 años de edad, con 21 SDG, refirió en consulta tener hipotiroidismo (Hashimoto), motivo por el cual no había podido concretar un embarazo debido a todo el desequilibrio hormonal. Comentó llevar tratamiento con levotiroxina (1 cada 24 horas). Durante la historia clínica también comentó tener antecedentes hospitalarios por dengue y hepatitis, gracias a sus exámenes bioquímicos pudimos percatarnos de la presencia de una posible anemia (Hemoglobina 11 g/Dl) y además en su EGO se reflejó la presencia de oxalatos de calcio. Siguiendo con la consulta, los signos vitales no reflejaron alguna anomalía, gracias a la exploración física se notó una leve inflamación en la tiroides, caída de cabello y conjuntivas pálidas. Al realizar antropometría los datos obtenidos fueron un peso actual de 67.4 kg, peso pregestacional de 63 kg y talla de 1.64m; indicando así un IMC de 25.1 kg/m<sup>2</sup> (Se encuentra un poco más de lo esperado para un normopeso pero no representa una dificultad por la etapa anabólica/catabólica que cursa la paciente). Finalmente, se midió el fondo uterino (22 cm). La px nos proporcionó sus alimentos preferidos y los que no consume habitualmente para que con base en ello pudiéramos realizar el menú ideal de acuerdo a sus requerimientos tanto de macronutrientes y micronutrientes (ácido fólico, calcio y hierro). Desde mi experiencia la consulta fluyó muy bien a pesar de ser la primera, además de que aprendimos mucho y cada observación nos sirve para mejorar. Después de analizar el caso y realizar los cálculos pertinentes decidimos que el menú debería contener alimentos con un gran aporte de hierro por la anemia, y también combinarlos con algunos ricos en vitamina C para facilitar su absorción, así como evitar legumbres

como: frijol, lentejas ya que interfieren con la levotiroxina, también incorporamos alimentos ricos en ácido fólico como la espinaca y lechuga para evitar las deficiencias; dentro de las recomendaciones también fue indispensable indicar que la levotiroxina no debe ingerirse enseguida de consumir algún lácteo.

Para culminar con nuestros aprendizajes entramos a taller de cocina a recrear un día del menú elaborado para la paciente, para darnos cuenta de la cantidad y calidad de alimentos que proporcionamos de cada grupo. Realizamos 5 tiempos de comida, **en el desayuno** fueron unas tortaditas de pollo con calabaza, acompañado de 1 taza de uvas verdes y 4 cdas de gelatina; aquí la observación es que los colores del plato eran muy planos, no se veía tan atractivo, **la colación 1**, consistió en avena con manzana y guineo, donde observamos que la porción se veía muy grande a pesar de ser una taza únicamente, **la comida** fue un bowl con arroz, betabel, zanahoria, chayote y pollo, que se veía muy atractivo pero también a porción se veía muy copiosa; **la colación 2** fue un smoothie de mango acompañado de linaza y uvas. Finalmente, **la cena** fueron 2 quesadillas acompañadas de pico de gallo que se veían atractivas y una porción adecuada para ser consumida por la noche. En conclusión, debemos procurar implementar alimentos coloridos y saber preparar y presentar los alimentos para que no se vean muy copiosos, cuidando también que cumplan con los requerimientos de la madre y así brindar todos los nutrientes a ella y a su bebé.

### ***Recreación del menú.***

