UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

ENSAYO

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

4° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 02 DE DICIEMBRE DEL 2023

NUTRICIÓN PARA EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

En el periodo de embarazo una mujer tiene muchos cambios significativos ya sea hormonales, físicos, metabólicos y mentales. Este proceso se va desde la implantación del cigoto en el útero de la madre y termina cuando la madre va a luz. En promedio un embarazo puede durar unas 40 semanas, un aproximadamente de unos 9 meses.

En el embarazo las semanas se cuentan en trimestres que son tres estas son:

- De la semana 1 a la semana 13 es el primer trimestre. En este periodo hay un mayor riesgo de aborto espontaneo.
- De la semana 14 ala semana 27 se considera el segundo trimestre
- De la semana 28 a la 40 semana es el tercer trimestre el ultimo

Si una mujer embarazada tiene una buena alimentación antes del embarazo y durante el embarazo edita muchos riegos para ella y para él bebe que viene en camino. Por otro lado, si una madre no se cuida en su alimentación en su estilo de vida puede traer una serie de consecuencias como por ejemplo enfermedades para ella para él bebe, mal formación del bebe hasta puede causar la muerte de ambos. Por tal motivo, es importante llevar un control en todo momento en el embarazo para que sea un embarazo tranquilo son complicaciones y que el parto sea sin complicaciones.

Por otro lado, tenemos la lactancia que es un proceso donde la madre alimenta a su hijo recién nacido atreves de sus senos, estos segregan la leche después del parto. Y tienen un papel muy importante no solo de alimentar al debe si no que aporta defensas, enzimas, vitaminas, minerales que ayudan a que el debe tenga un buen estado de salud. Y la lactancia debe ser exclusiva los primeros seis meses de vida del bebe.

Si una madre no quiere bar lactancia materna se recomienda que tome solo los primeros días despues del parto ya que esta es la mas importante para el bebe ya que contiene los anticuerpos del cuerpo que nos ayudaran a que no nos enfermemos mucho.

Durante este periodo la madre debe llevar una alimentación buena para que la leche materna sea de calidad para el bebe y que le aporte todas sus necesidades nutricionales

y para que la madre tenga un estado de salud estable y no caiga en una enfermedad o desnutrición.

Por ende, el 20 de octubre del 2023 tuvimos ala primer px embarazada de nombre Gabriela Elizabet Velasco Rodríguez, de 34 años de edad que se dedica de ama de casa se le realizo una consulta que fue dirigida por uno de mis compañeros donde se le pregunto sobre antecedentes heredofamiliares donde comento que su abuela padeció de Cáncer de estómago.

Comento que su ultimo hijo tiene 6 años de edad y no presenta ninguna alergia alimentaria, tiene una suplementación de ácido fólico.

Sus signos vitales salieron normales, pero en la exploración física sus tobillos están hinchados podría a ver presencia de edema.

Se tomo peso y talla al `px . En peso salio en 65.5 kg con una talla de 152 cm. Según la px señala que su peso pregestacional era de 58 kg.

Hizo referencia que solo tenia 3 comidas al dia y que la hora donde tenia mas hambre era en la noche.

Con base al peso pregestacional el Dx fue que antes de embarazarse tenía sobre peso.

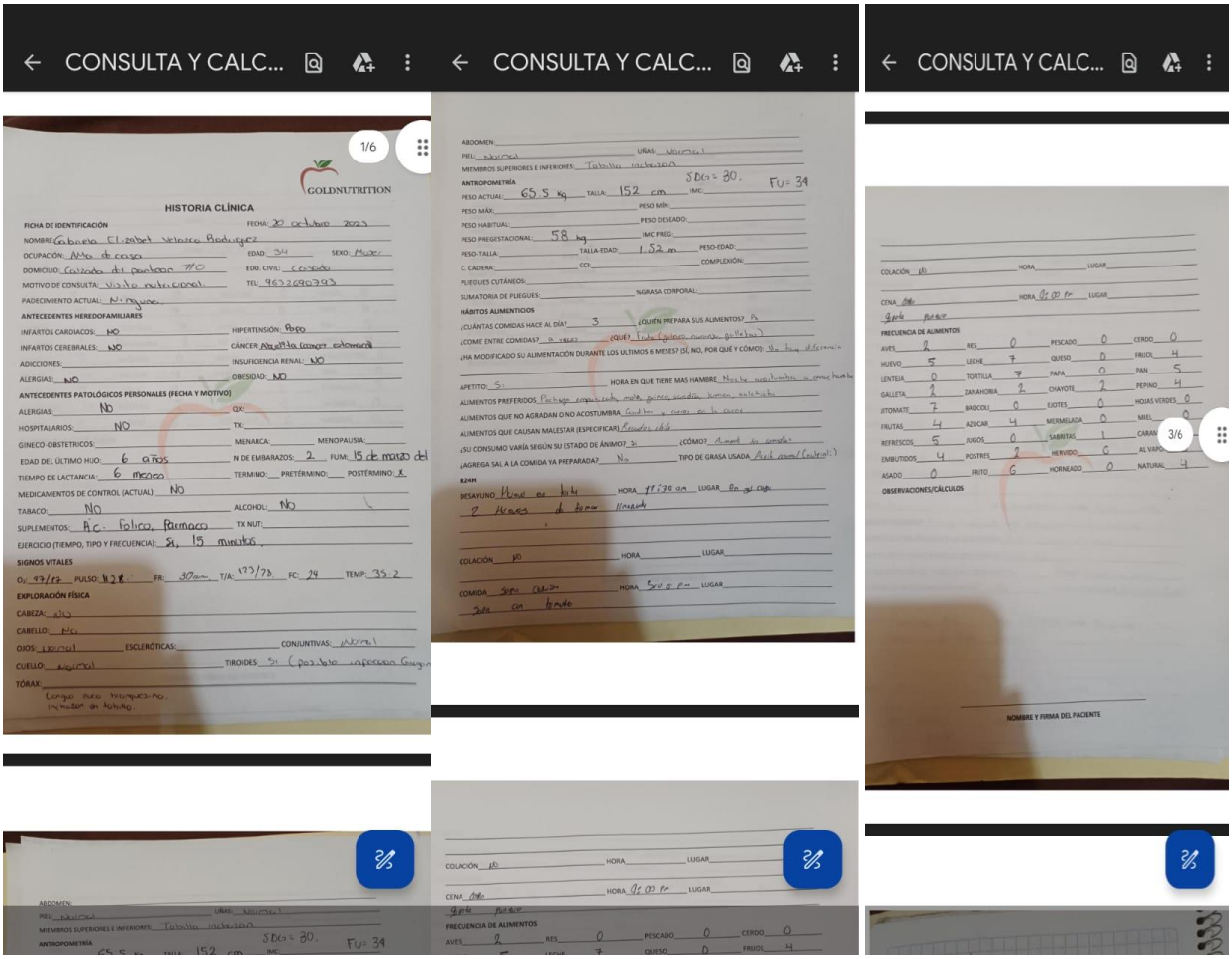
Se realizo su menú a base a sus necesites nutricionales del px. Y adatándose a su tiempo.

MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	**Sándwich de jamón, acompañado de fruta con miel y yogurt.** • 2 pza. Pan integral. • 2 Rels. De jamón de pavo. • 1/2 tza. De lechuga. • 1/2 pza. Pepino en rodajas. • 1/4 pza. De jitomate. • 2 cdta. De mayonesa. • 1/2 tza de jugo de madarina. • 1/2 tza. Papaya picada. • 1 Pza. De manzana. • 1 tza. Yogur natural • 2 cdta. Miel.	**Omelette de huevo con verdura y jamón, acompañado con agua de piña colada.** • 1 pza. Huevo. • 1 Rebanada de jamón. • 72gr de acelga. • 2 tortillas. • 1 cucharada de crema. • 5 spry aceite pam. • 155gr de papaya. • 1 pza. Guayaba. • 1 vaso de agua. (Sal al gusto y azúcar al gusto).	**Huevo con espinaca acompañado de un batido de fresa.** • 60gr de huevo. • 1 taza de espinaca cruda. • 166gr. Batido de fresa. • 1 tza. Leche entera.	**Huevos con jamón y jugo de naranja.** • 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	**Quesadillas de champiñones.** • 5 tortillas. • 60 gr de champiñones. • 80 gr de quesillo. • 1 vaso de jugo de naranja.	**Huevo con espinaca acompañado de arroz.** • 1/2 taza de espinaca. • 1 huevo rojo. • 3/4 de taza de piña para hacerlo en agua. • 1/4 de taza de arroz cocido. • 1 Vaso de agua.	**Hotcakes de avena.** • Huevo 1 pieza. • Avena en hojuelas 40 gramos. • Plátano 1/2 pieza (80 g). • Margarina 2 cdta. • Melón picado 80 gr(1 taza). • Papaya picada 70 gramos. • Almendras 10 piezas.
Colación.	**Tacos de ensalada de nopal.** • 5 pza. Tortila de nopal. • 1/2 tza de nopal cocido. • 1/4 pza. De jitomate. • 1/8 pza. De cebolla. • 8 Ramitas de cilantro. • (Sal al gusto)	**Chalota frita con guacamole y queso con agua de papaya.** • 140gr de papaya. • 1 tortilla. • 40gr cuieta ahumada. • 2 cucharadas de guacamole. • 1 cucharada de queso.	**Cóctel de fruta.** • 180gr de mandarina. • 1/5 de melon. • 1 taza de sandia picada. • 1 pieza de manzana.	**Batido de plátano con almendras.** • 1 tza. De leche entera. • 10 pza. De almendras. • 1 pza. De guineo. • 1 barra integral.	**Licuado de espinacas y fruta.** • 1 taza de espinacas. • 1/2 taza de fresas. • 1 Manzana verde. • Vaso de agua.	**Bowl de fruta.** • 1/2 de yogurt natural. • 1 taza de melón picado. • 1/2 manzana verde. • 1/2 cucharada de cajeta.	**Batido de piña y pepino con barrita de granola.** • 1 taza de Leche de almendras (240 gramos) • Espinaca 30 gramos • Pepino 52 gramos • Piña 152 gramos • Plátano 1/2 pieza (80 g)
Comida	**Calabaza con arroz y carne molida, acompañado de frijol refrito.** • 1 pza. De calabaza redonda. • 1 Pza. De tortila de maiz. • 1/2 tza. De arroz cocido. • 60 gr. De carne molida de cerdo. • 1/5 tza. De frijol refrito. • 2 cdta. De aceite. • 1 tza de agua de guayaba. • (Sal al gusto) *Cocer la carne molida de restos, una vez cocida reservar, de igual forma cocer la calabaza. Una vez cocido incorporar el arroz y la*	**Caldo de res con verdura.** • 50gr de calabacita redonda • 29gr de cebolla • 80gr de cayote • 1/2 jitomate bola • 52gr zanahoria • 70gr de carne de res.	**Caldo de pollo con verdura.** • 45 gr. Pierna de pollo sin piel. • 64 gr. De zanahoria. • 80gr de chayote. • 68 gr. De papa • 5 tortillas *Sal al gusto, se pueden agregar algunas especies sin excesos como pimienta, laurel,*	**Pechuga de pollo a la plancha acompañada de verduras al vapor.** • Frijol fritos ½ tza. • Pechuga de pollo sin piel aplanada para milanesa 60 gr. • Brócoli cocido ½ tza. chayote picado ½ tza. • 2 tortillas • Agua de guayaba. (1 pza de guayaba)	**Empanadas de pollo.** • 70 gr de pollo desmenuzado. • 180 gr de harina. • 35 gr de queso. • 1/2 taza de zanahoria rallada. • crema al gusto. • 1 vaso de agua de Jamaica.	**Carne molida con verduras al vapor.** • 1/2 taza chayote • 1/2 taza de zanahoria. • 5 tortillas de maiz. • 1/2 taza de frijol cocido. • 60 gramos de molida.	**Espagnetti con molida de res, arroz y calabacita.** • Molida de res 90 gramos. • Calabacita alargada 55 gramos. • Espagueti cocido 46 gramos. • Arroz cocido 94 gramos. • Aceite Pam 10 disparos de 1 segundo.

En la recreación de un día menú de la embarazada que se realizó el día 22 de noviembre del 2023. se escogió el dia más sencillo de realizar. En las observaciones se tomó en cuenta que hay que mejor en las porciones que enviamos y como combinar los alimentos y que algunos tiempos de comida sea mas abundante en cuanto los alimentos.

Aún hay mucho que aprender y en que mejorar, pero al final solo se necesita tiempo, esfuerzo y dedicación para ser mejor que ayer.

Referencia

Semanas de embarazo: Desde la 1 a la 42. (2021, mayo 6). Natalben. https://www.natalben.com/semanas-de-embarazo