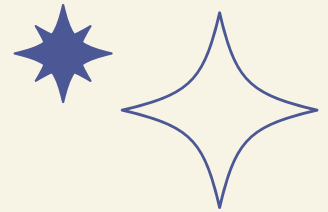


**2 DE DICIEMBRE DEL
2021**



**ALUMNO: LOURDES AYLIN
VELASCO HERRERA**



**MATERIA: NUTRICIÓN EN EL
EMBARAZO**

**PROFESOR: JULIBETH MARTÍNEZ
GUILLEN**

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Introducción

En la etapa del embarazo de una mujer unas de las cosas más importantes aparte del bebé que crece en su vientre, es su alimentación porque sin una dieta adecuada y equilibrada perdería muchas de las funciones de su cuerpo por falta de nutrientes y algunas vitaminas y eso afectaría mucho la bebe.

como ya había mencionado es muy importante porque brindara defensas e innumerables nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento del bebé durante el embarazo es de suma importancia que lleve una alimentación saludable y adecuada de acuerdo a su edad y peso y de carácter individual.



en nuestra practica tuvimos la oportunidad de recibir a una paciente embarazada de aprox 12 semanas de gestación, donde aún su pancita no estaba tan crecida, le dimos una aserio nutricional que podría llevar durante su embarazo que le daríamos en algunos alimentos, nutrientes que fortalecerán su cuerpo y el del bebe y recomendaciones para en dado caso sobrellevar los síntomas.

En nuestra practica una de mis compañeras le toco dar la consultase hizo una llenado de historia clínica que nos permitió conocer un poco más sobre ella y sus hábitos, otra de mis compañeras tomo signos vitales que permitió también conocer cómo se encontraba nuestra paciente en ese momento, otra de mis compañeras le toco tomar su peso, talla y cuello uterino, a la siguiente compañera le toco hacer exploración física que al igual que al principio nos dio oportunidad de saber cómo se encontraba en ese momento, y a mí me toco dar algunas recomendaciones que le pueden o podrían ayudar en su embarazo y de ser posible llevarlas a cabo.

El objetivo de esta consulta era brindarle un menú a la paciente para ayudarle a tener una buena alimentación durante todo su embarazo para que ella y su bebe estén sanos al momento del parto.

le brindamos un menú de 6 días para ayudarla con opciones de alimentos que le pudieran beneficiar y recreamos un día de ese menú para ver cantidades y poder ver cómo eran las equivalencias y ver si era muy poco o era mucho

Desayuno

2 claras de huevo
2 rebanadas de jamón de pavo
Guisar con aceite Spam (Aprox. 5
disparos)
1 taza de frijoles

Día 2



Colación

1 taza de palomitas
naturales
Agregar salsa al gusto

BATIDO VERDE
1 taza de apio
1 taza de espinacas
1 zanahoria
1 manzana verde
Licuar todo
1 litro de agua



- En caso de tener apetito consumir 1/2 taza da hojuelas de trigo integral con frutos rojos

Comida

1/2 taza de brócoli al vapor
3 piezas de espárragos al vapor
1 taza de arroz cocido
25 gr de arrachera marinada (freír con
aceite de oliva 5 cdas.)
Comer con 3 salmas horneadas de maíz



Colación

1 taza pequeña de melón picado
10 gr de nuez picada
1 cda. de coco rayado
10 piezas de pasitas
1 pieza de tuna picada

JUGO DE NARANJA
2 naranjas (el jugo)
1 litro de agua
Agregar azúcar en caso de hacerle falta

Cena

2 piezas de tostadas de maíz horneada
Frijol molino (untar en la tostada antes de poner los demás
ingredientes)
30 gr de molida de res ya marinada (poner encima de la tostada)
Lechuga Romana picada (ponerlo después de ponerle la carne)
1/3 de aguacate hass por encima de la lechuga
40 gr de queso fresco (arriba de la tostada ya preparada)
Agregar salsa si gusta
LICUADO DE PAPAYA:
1 taza de papaya picada
1 litro de agua
Agregar azúcar si se requiere



Conclusión

con esta práctica me di cuenta de lo importante que es la alimentación en todas las etapas de la vida. donde la falta de vitaminas y minerales puede afectar gravemente,

al terminar la consulta le proporcione algunas recomendaciones a la paciente que le ayudaran a reducir los síntomas del embarazo como las siguientes:

- Lo más recomendable es incluir una cantidad adecuada de frutas frescas, verduras y granos enteros, algunos productos lácteos bajos en grasa, y proteínas, como carne, pescado, huevos o guisantes.
- Quienes no comen lácteos deben obtener el calcio de otras fuentes como suplementos.
- isminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres.

