



Mi Universidad



REPORTE DE EMBARAZO

Nombre del Alumno: Karol Figueroa
Morales

Nombre de la Materia: Nutrición en el
embarazo y lactancia

Nombre del profesor: Julibeth Martínez
Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Cuatrimestre: Cuarto

Para comenzar con el reporte tenemos que saber "que es embarazo", embarazo es el periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto, esto quiere decir que hasta que nace el bebé.

Al conocer de una embarazada son muchas cosas implicadas, ya que dentro de ella se está creando un ser humano, y por tanto su requerimiento energético es diferente, dependiendo del trimestre en el que se encuentre y de sus patologías se tienen que agregar las kilocalorías, así como hay que cuadrar igual micronutrientes, los más importantes son el ácido fólico, hierro, etc.

Hablando de la consulta nuestra es una mujer de 29 años de edad, en una etapa gestacional de 21 semanas, que padece de hipotiroidismo, el cual tenía como suplemento el Inofolic Hp, le dimos un régimen alimenticio para que pueda controlar su hipotiroidismo (mal funcionamiento de la tiroides), al padecer esto se le prohibieron algunos alimentos, así como alimentos crucíferos (brócoli), frutos secos (Nueces, pistaches, arándanos, enlatados o salsas con alto contenidos de sodio, el café es que es lo que consumía mucho, pero se evitó por el embarazo ya que tiene cafeína y es un neurotransmisor para el sistema nervioso y eso puede llegar a afectar al bebe si se consume en gran cantidad. Después de haberle echo una serie de preguntas a la px y checarla tanto de sus signos y una exploración física, continuamos a darle unas recomendaciones para su salud tanto de la mamá como la del bebé, hicimos los cálculos y procedimos a mandarle su menú de 7 días con alimentos que puede consumir y que la ayudaran mucho para su bienestar y un buen desarrollo del bebé. Ya después de mandar todo su menú y referencias para medir y que alimento consumir y que no. Ya en cocina como practica hicimos uno de los días que le mandamos para que pudieras observar y ser conscientes de que cantidad come y cuando de proteína consume en cada uno de los platillos y como se deberían de ver, pudimos observar que en el día que representamos le falta mas color, ya que en el desayuno mandamos mucho color verde, en alimentos de origen animal, así como el pollo pudimos observad que es poco y no mucho, al igual que en las colaciones, en la de la avena que era como un bowl, la avena con la leche se hizo mucha y se veía abundante, como experiencia nos

queda que aprender y como podemos mejorar cada uno de nuestro menús y presentaciones para que sea atractivo, nutritivo y fácil preparación.

