



Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Docente: Julibeth Martínez Guillen

Grado y Grupo: 4-A

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Actividad: Ensayo

Unidad 4 “Necesidad del Prescolar “

Introducción

Cuando una mujer queda embarazada su alimentación es de suma importancia, porque necesita una mayor cantidad de nutrientes importantes durante su embarazo. Ya que la madre es quien le proporciona todos los nutrientes para que él bebe tenga un buen desarrollo y crecimiento. En el que nosotros como nutriólogos buscamos una dieta adecuada conforme a la paciente. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita. También ayudará a que la mamá y su bebé ganen la cantidad adecuada de peso.

En nuestra práctica hace algunas semanas atendimos a nuestra primera paciente, en el que el objetivo de esta era conocer un poco más la alimentación en el embarazo de la paciente y nuestra interacción y soltura a la hora de llevar la consulta.

En esta practica una de mis compañeras le toco dar la consulta en el que se hizo una llenado de historia clínica que nos permitió conocer un poco más sobre ella y sus hábitos, así como que cosas le gusta y cuales no por que como futuros nutriólogos buscamos que nuestros pacientes estén conformes con su alimentación, lejos de basarnos solo en la alimentación también buscamos centrarnos mas en ellos en el que sabemos si se tiene o se tuvo alguna enfermedad de ella o algún familiar, ya que para nosotros es de suma importancia porque de eso también se basa la alimentación.

Se tomaron los signos vitales que nos permitió conocer el grado en el que se encontraba nuestra paciente en ese momento, así como identificar su peso, talla y cuello uterino, se hizo una exploración física que al igual que al principio nos dio oportunidad de saber cómo se encontraba en ese momento, y por último le proporcionamos a nuestra paciente algunas recomendaciones que le pueden o podrían ayudar en su etapa de embarazo.

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, y su desarrollo del bebe sea el adecuado.

Al momento de tener algunos datos sobre su talla y su peso pudimos hacer algunos cálculos para determinar su IMC preg. Después de eso empezamos hacer cálculos más profundos para calcular la distribución de macros y empezar a hacer su menú y brindarle un menú rico en vitaminas y minerales que pudieran complementar su suplementación ya dada por su ginecólogo y brindarle algunos consejos para sobrellevar algunos síntomas del embarazo.

Basándonos en su estado y que cosas le gustan con mis compañeras le hicimos un menú, que estuviera rico y que le ayudara durante su embarazo. En el que incluimos frutas, verduras, cereales, etc. Una vez ya hecho se lo proporcionamos a la docente en el que fue administrado y una vez aceptado por ella se lo mandamos a nuestra paciente.

Una vez ya hecho el menú y administrado recreamos en cocina un día del menú de la paciente donde pusimos las cantidades exactas según el menú y poder observar si los equivalentes estaban correctos o si los alimentos eran los adecuados para la paciente.

El menú es el siguiente:

Desayuno (claras con jamón)

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

Batido verde (opcional)

- 1 taza de apio
- 1 taza de espinacas
- 1 zanahoria
- 1 manzana verde

- Licuar todo
- 1 litro de agua

Colación (palomitas naturales)

- 1 taza de palomitas naturales
- Agregar salsa al gusto

Comida (arrachera azada)

- 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

Jugo de naranja (opcional)

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

Colación (bowl de fruta)

- 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

Cena (tostadas de carne molida)

- 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

Licuada de papaya (opcional)

- 1 taza de papaya picada
- 1 litro de agua
- Agregar azúcar si se requiere

Conclusión

En resumen, esta práctica me enseñó lo importante de la nutrición en cualquier etapa de la vida y que en el estado de embarazo no solo dependemos nosotros si no también él bebe porque después de todo buscamos un mejor desarrollo para el bebe y que esto le genere un buen crecimiento.

Sin importar donde estemos y con quien estemos debemos de tener una buena alimentación por que como futuros nutriólogos debemos de ser una buena imagen ante los demás en el que nuestro objetivo es que nosotros y los demás tengan una buena alimentación y lleven una vida saludable, así como si alguien depende de nosotros hay que brindarle la atención necesaria, claro si está en nuestras manos.

Respecto a la práctica de cocina me di cuenta que nuestro menú estaba bien, pero las cantidades no eran las correctas ya que eran muy pocas y esto le podría generar a nuestra paciente más hambre esto nos ayuda a que en algún futuro podamos mejorar las cantidades y la vista de cómo se ve el plato en que se vea colorido y antójale. A nuestra paciente al terminar la consulta le brindamos como se había dicho anteriormente algunas recomendaciones como las siguientes:

- ✚ Consume verduras y frutas de temporada
- ✚ Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico

✚ Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

✚ Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan

Con el objetivo que durante su embarazo todo salga bien y se sienta bien con ella misma y su bebe.

