

Nombre del alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Julibeth Martínez

Nombre Trabajo:

Ensayo

Materia:

Embarazo y Lactancia

Grado:

Cuarto Cuatrimestre

Grupo:

LNU-04

Comitán de Domínguez, Chiapas a 30 de noviembre de 2023

INTRODUCCIÓN

CONSULTA DE EMBARAZO

En esta consulta iniciamos repartiéndonos asignaciones a cada una de las integrantes del equipo, a alguna le toco tomar signos vitales, a otra llevar la consulta, a otra tomar medidas antropométricas, a otra exploración física y a otra dar recomendaciones. En lo personal a mí me tocó llevar la consulta, iniciamos llenando el historial, preguntando su nombre, su edad, ocupación, e hubo una pequeña investigación a fondo acerca de los antecedentes heredofamiliares, y/o familiares, por ejemplo si algún tío, abuelo, primos, o incluso padres han sufrido de alguna enfermedad fuerte como el infarto, obesidad o tipos de enfermedades que pueda correr un riesgo la paciente durante su embarazo, a continuación le hice preguntas a la paciente acerca de su estilo de vida, por ejemplo cuantas veces al día come, si realiza alguna actividad física, si tiene hijos, el horario de su trabajo, si hay alguien que prepare sus alimentos, compra o ella misma cocina, al igual que una de mis compañeras le tomo sus signos vitales para ver si todo estaba en orden o había algo mal, después otra de mis compañeras le hizo la exploración física para ver cómo es su cabello si estaba saludable, quebradizo o maltratado, al igual que se le preguntó acerca si sufría de caída de cabello, sus ojos también se observaron para ver si sus pupilas no estaban dilatadas fuera de lo normal, otra de mis compañeras le tomo su peso en la báscula descalza y con lo menos de accesorios posibles para que no interfiriera en el peso, al igual se le tomo la talla subiéndola a la báscula normal, descalza y viendo hacía nosotras, tomando en cuenta el plano de Frankfort para que este bien, también se le midió el fondo uterino, recostada sobre la camilla, una vez realizado todo esto, se le pregunto a cerca de su recordatorio de 24 horas, para ver y saber sus horarios de comida, el tiempo que le dedica a su alimentación y también cuanto es lo que comía y que comía en un día común, y para finalizar se le pregunto acerca de alimentos, de frutas, verduras que consume y cuantas veces a la semana consume cada una de estos, al igual que se le preguntó a cerca de sus alimentos favoritos, y los alimentos que no le gustan, que comidas prefiere, y cuáles de estos le hacen daño, provocando alguna inflamación.

DESARROLLO

CASO CLÍNICO Y MENÚ DE EMBARAZO

Una vez finalizada la consulta se le agradeció a la paciente por el tiempo y la disposición que nos dio, diciéndole que lo más pronto posible le enviaríamos el menú.

Una vez retirándose la paciente iniciamos a hacer las formulas, primero haciendo su IMC pre gestacional, y viendo el diagnóstico sobre su peso, y esta paciente estaba en sobre peso, lo que indicaba que debería de controlar un poco más su alimentación para no subir más de peso o subir de una manera descontrolada, se realizaron las demás formulas y al igual cuadramos, cada una nos repartimos cada día para hacer un menú completo en base a lo que se cuadro.

Decidimos y lo más recomendable era darle alimentos que tuvieran alto contenido de Ácido Fólico, Hierro y calcio, se buscaron estos alimentos por ejemplo la espinaca es una verdura que contiene alto contenido de ácido fólico (232.8mg), se le agregaron algunos de los antojos que la paciente tenía como lo era el tamal de elote, el chayote cocido con chile Tajín, se le dieron huevos revueltos, con espinaca como un desayuno, también se le hizo un licuado verde para acompañar, tratamos de cumplir con todos los requerimientos que la paciente necesitaba cumplir para poder nutrir al bebé completamente, también le enviamos colaciones nutritivos y fáciles de crear, por el tiempo en su trabajo se le complicaba muchas veces, algunas de las colaciones es un bowl de frutas teniendo en cuenta varias frutas, por ejemplo plátano que es rico en potasio (215.2mg), kiwi que tiene un buen porcentaje de ácido fólico (43.3mg), de calcio (29.39mg), y melón (30.4mg) y así podríamos desglosar más alimentos con cada uno, diciendo los componentes que tiene.

Antes de enviar el menú cada una de nosotros cuadro el ácido fólico, el calcio, el hierro teniendo una cantidad necesaria en el día. Y de esa forma mirábamos que todo el menú estuviera completo y cubriera los requerimientos que se necesitaban.

CONCLUSIÓN

PRÁCTICA RECERANDO UN MENÚ DE EMBARAZO

En esta práctica recreamos uno de los días que hicimos que fue el día 2.

El desayuno (huevos con jamón)

- 2 claras de huevo
- 2 rebanadas de jamón
- 5 disparos de aceite spam
- 1 tz de frijoles.



En este tiempo de comida, cuando lo recreamos nos dimos cuenta que la presentación fue muy seria, con colores muy oscuros, y eso hacía que el plato no se mirara atractivo, así que decidimos agregarle colores para que el platillo se mirara más atractivo, le agregamos papaya y unas hojitas de espinaca, con un poco de coco por encima y la taza de frijoles le disminuimos un poco la cantidad.

La colación (batido verde)

- 1tz de apio
- 1tz de zanahoria
- 1tz de espinaca
- 1pz de manzana verde
- 1Lt de agua



En este tiempo de comida, se le agrego jugo de naranja, y se le quito la zanahoria, aunque para un solo vaso era bastante, pero suficiente, para decorar se le agrego unas ramitas del apio.

La comida (Arrachera con verduras)

- 1/2tz de brócoli
- 3pz de espárragos al vapor
- 25gr de arrachera marinada
- 1tz de arroz
- Salmas horneadas



En este tiempo de comida nos dimos cuenta que era muy poco de todo, muy poca carne al igual que los espárragos que para una embarazada era realmente poco, así que decidimos al momento agregarle un poco más de carne, y unos pequeños trozos de pepinos y al tomar se le hizo un jugo de naranja que estaba muy bien.

La colación 2 (Bowl de frutas)

- 1tz de melón
- 10gr de nuez picada
- 1cda. Coco rallado
- 10pz de pasitas
- 1pz de tuna picada



En este tiempo de colación, sustituimos la tuna picada por papaya, en realidad este tiempo estuvo bien y casi no hubo modificaciones.

La cena (Tostadas de molida de res)

- 2pz de tostadas de maíz horneada
- 2cdas de frijol molido
- 30gr de carne molida de res
- 2cdas de lechuga romana
- 1/3 de aguacate Hass
- 40gr de queso fresco
-



En este tiempo de cena nos dimos cuenta de que era muy poco la carne molida así que se le agregó un poco más de carne y lo demás estaba muy bien, de tomar se tomó un licuado de papaya.

IMAGEN FINAL DEL MENÚ



A la paciente le gusto el menú!