



**Nombre de alumno: Karla Daniela
Pinto Lara.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martinez Guillen**

**Nombre del trabajo: Embarazo y
Lactancia**

Materia: Embarazo y lactancia

Grado: 4°

Grupo: A

El embarazo es la palabra utilizada para describir el periodo en el que se desarrolla un feto en el vientre o utero de una mujer, este suele durar 40 semanas. Durante este periodo la mujer suele tener diversos cambios fisiológicos y psicológicos.

Durante este periodo escolar, la materia nos enseñó como la mujer suele tener los cambios fisiológicos y emocionales se llevan a cabo en ella y como cada mujer es distinta y requiere de distintos alimentos durante su embarazo, como nutriólogos debemos entender que la alimentación es fundamental para un desarrollo pleno de un feto y que al tener una buena relación con los alimentos la embarazada también tendrá una buena salud antes del embarazo, durante el embarazo y después del embarazo en donde inicia la lactancia.

Durante el tiempo de esta materia tuvimos la oportunidad de poder entrar a consultorio por primera vez en donde nuestra paciente embarazada fue sometida a diversas preguntas y diversas partes en donde la examinábamos, para ver si su embarazo estaba dentro de lo más saludable posible. Ella nos hizo referencia a tener bocio, hipotiroidismo, como nutriólogas nos percatamos de que tenía un buen peso, talla, fondo uterino, signos y exploración física en lo más correcto posible. Se le realizaron un par de preguntas para saber que tan buena alimentación tenía y nos percatamos que no era muy buena, así que nuestro plan se basó en que ella pudiera mejorar su alimentación, comer más vegetales y evitar los alimentos que dependiendo de su patología no puede consumir y evitar lácteos para que no hubiera una contra indicación con su medicamento correspondido.

Nuestra paciente dio a referencia que hacia su plan de alimentación lo más parecida posible y que trataba de mejorar su alimentación.

Como nutriólogos queríamos saber que tan bien se ven nuestros platillos, si su elaboración es fácil para el paciente y si luce apetitoso para el paciente, es por ello que entramos a cocina y realizamos un día de menú.

Nos percatamos que las raciones de alimentos de origen animal son muy pocas, que hay que mejorar en la mezcla de colores, pero también nos percatamos que tenemos variedad de alimentos y de verduras para un mejor aporte de nutrientes.

Es muy importante tener la paciencia y la capacitación para poder darle un buen plan de alimentación a las embarazadas ya que no solo hablamos de la salud de la madre si no también del desarrollo de un nuevo ser.



