

**NOMBRE DEL ALUMNO: NORMA DANIELA VILLATORO MONZON**

**ASESOR ACADEMICO: JULIBETH MARTINEZ**

**MATERIA: EMBARAZO Y LACTANCIA**

**TEMA: ENSAYO DE PRACTICA EMBARAZO**

**GRUPO: LNU-4** **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## INTRODUCCION

En el embarazo la mujer pasa por diversos cambios tanto como hormonales, físicos y mentales por lo tanto es importante que una mujer en embarazo lleve una adecuada alimentación, por ello hablare sobre lo visto en nuestra práctica, la importancia del por que es importante una adecuada alimentación en la embarazada y como fue el procedimiento para realizarla, en esta practica al conocer a la paciente se le tomaron sus signos vitales esto para saber el estado de la paciente, así como también medimos a la paciente para poder trabajar en su cuadro dieto sintético y le realizamos una serie de preguntas respecto a enfermedades, alergias, y tipos de alimentos que consume en su día a día cuales no son de su agrado, para que con esta información podamos trabajar con su plan de alimentación, las integrantes del equipo dividieron cada uno de los procedimientos de la consulta, mi compañera que dirigió la consulta se encargo de hacerle una serie de preguntas sobre su alimentación, si tiene algún padecimiento, sobre cuantos hijos a tenido, si es alérgica algunos medicamentos o alimentos, así como el recordatorio de 24 horas de su alimentación, se tomaron signos vitales para checar si la paciente está bien, así como también se le realizo una exploración física observando su cabello, sus uñas su piel etc. Así como también se realizaron medidas antropométricas, se le realizaron recomendaciones.

## DESARROLLO

Al entrar a consulta y realizar el diagnostico al paciente y dar por finalizado, trabajamos en su IMC pregestacional, así como también en cuadrar y hacer su distribución de macros, al realizar este procedimiento observamos que la paciente se encontraba en sobre peso realizamos un menú que fuera atractivo a la vista, y rico en nutrientes para su etapa de embarazo, y para que la paciente se mantuviera en un peso adecuado para que la etapa de embarazo sea menos riesgosa.

En el que colocamos diversos alimentos que contienen acido fólico, hierro, potasio, fosforo, el menú que realizamos fue

## INGREDIENTES

### DESAYUNO

#### HUEVOS REVUELTOS CON JAMON

- 2 CLARAS DE HUEVO
- 2 REBANAS DE JAMON DE PAVO
- 5 DISPAROS DE ACEITE SPAM
- 1 TAZA DE FRIJOLES

El desayuno fueron unos huevos revueltos, al emplatado el desayuno hicimos modificación de las cantidades, y agregamos hojas de espinaca, papaya y coco rayado para que el plato estuviera mas colorido y fuera más atractivo visiblemente

#### COLACION

- 1 TAZA DE PALOMITAS

No realizamos ningún tipo de modificación, como dato la profesora indico bajar un poco a la cantidad

- LICUADO VERDE
- 1 PZA MANZANA VERDE
- 1 TAZA ESPINACA
- 1 TAZA DE APIO
- ¼ DE TAZA DE JUGO DE LIMON

Este jugo se modificó la zanahoria y se sustituyo por jugo de naranja

### COMIDA

#### ARRACHERA CON ENSALADA

- 25 GR DE ARRACHERA
- ¼ DE PIEZA DE PEPINO
- 2 HOJAS DE LECHUGA ROMANA
- 3 PIEZAS DE ESPARRAGOS
- 1 VASO DE JUGO DE NARANJA

En este menú lo único que se modifico fue la cantidad de proteína de origen animal.

## COLACION

### BOWL DE FRUTAS

½ PIEZA DE MANZANA VERDE

¼ DE TAZA DE PAPAYA PICADA

3 NUECES

2 CDA DE COCO RAYADO

1 VASO DE AGUA DE PAPAYA SIN AZUCAR

En esta colación se modifico la tuna que llevaba el menú y se sustituyó por papaya.

## CENA

3 TOSTADAS

30 GR DE CARNE MOLIDA

2 HOJAS DE LECHUGA

1 CDA DE QUESO

En el menú tratamos de que fuera colorido y atractivo para la paciente, que tuviera variedad de sabores texturas y cocciones, al realizar el menú lo enviamos para observaciones y al ser aprobado se le envió a la paciente.



## CONCLUSION

Esta práctica nos sirvió para tener conocimiento y experiencia con los pacientes, así como también aprendimos que cada paciente es diferente respecto con su alimentación, enfermedades que cada persona tiene, y con esto tomar experiencia con respecto a diversos alimentos que pueden aportar nutrientes y vitaminas a su cuerpo, con la finalidad de que tenga una mejor función o ayudar con alguna patología que el paciente pueda padecer, en el caso de la embarazada el menú se realizo para aportar ácido fólico, hierro, calcio, vitaminas etc. esto con la finalidad de aportar nutrientes para que tenga un embarazo saludable.

