



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION

MATERIA: NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

PROFESORA: JULIBETH GUILLEN

ALUMNA: NOEMI CAROLINA COBOS ZUMARRAGA

CUARTO CUATRIMESTRE

UNIDAD 4: NUTRICION PARA EL EMBARAZO Y
LACTANCIA



PRACTICAS EN PACIENTE EMBARAZADA

Iniciamos el cuatrimestre con prácticas en pacientes embarazadas, trabajamos en equipo y en esta ocasión trabajamos con Diana Isabel, Karla Pinto, Alejandra García y Karoll Figueroa. Nuestra paciente fue la hermana de nuestra compañera Diana, su nombre es Diana García Guillen la cual tenía 21 semanas de gestación. Nos dividimos en la consulta y para ser la primera que teníamos considero que nos fue bien en general ya que trabajamos en partes, no fue una consulta completa por alumno, sin embargo nos organizamos bien y trabajamos con nuestras ideas, la profesora Julibeth nos evaluó y nos hizo comentarios para que podamos mejorar la fluidez al dar la consulta.



En consulta aprendimos a como llevar la entrevista para recolectar la información adecuada y poder hacer un menú del agrado de la embarazada, tomamos signos vitales, exploraciones físicas y aprendimos como se mide el fondo uterino, ya que con este podemos estimar las semanas de embarazo de la paciente.

Al finalizar la consulta, trabajamos en equipo para realizar un menú de 7 días con 5 tiempos de comida por día, se nos facilitó bastante ya que una aportaba ideas en cálculos para cuadrar sus calorías, la otra buscaba alimentos que no

interfirieran con los medicamentos que estaba tomando la paciente y las demás buscábamos preparaciones y platillos que combinaran y sean ricos.

Para finalizar estas practicas la profesora nos dijo que eligiéramos un día de menú para recrear en la cocina del colegio y nosotras nos decidimos por el día 3 .

10:49 4G 70

Menú día 3

DESAYUNO (9.00 a.m). TORTITAS DE POLLO Y VERDURAS



- 1 calabacita alargada cruda (rallada)
- 2 tazas de acelga cruda (picada)
- 4 cdas de harina de avena
- 1/2 tza de pollo deshebrado
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/3 aguacate hass

Revolver todo, hacer tortitas y cocinarlas en sartén

Acompañar con:

- 1/2 taza de jugo de naranja natural
- 1 taza de uva verde

Utilizar moderada sal

COLACIÓN 1 AVENA CON FRUTITAS (12:00 p.m)

- 1 tza de avena en hojuelas
- 1 tza de leche alpura light
- 1 manzana amarilla (en trozos)
- 1/2 guineo (trozos)
- 1 cdita de nutella de avellana

Remojar la avena y leche unos minutos, agregar las frutas picadas y la nutella, y revolver.



COMIDA POLLO A LA PLANCHA (3:00 p.m)



- 1/2 chayote crudo
- 1/4 betabel crudo
- 1/2 zanahoria cruda
- 1 tza de arroz cocido
- 70 gr de pechuga de pollo (sellar en sartén)
- 1 cdita de aceite de oliva

En trozos y cocinar a vapor

Acompañar con:

- 1/3 aguacate hass
- 1 vaso de agua

Utilizar sal moderada

COLACIÓN 2 BOWL DE FRUTAS (5:30 p.m - 6:00 p.m)

- 2 pitahayas (en trozos)
- 1 1/2 kiwi
- 8 cditas de linaza

Acompañar con:

- 8 cdas de gelatina de limón



CENA QUESADILLAS CON VERDURITAS (9:00 p.m)



- 2 tortillas
- 30 gr de queso
- 2/3 aguacate hass
- 1/2 tomate
- 1 tza de cilantro picado

Utilizar sal moderada y gotitas de limón

+

canva.com

< > ↑ ↓

Nos fue bien en la cocina pues Karla y yo sabemos cocinar muy rápido y Diana , Ale y Karoll tienen muchas ideas para decorar los platillos y cortar y picar los vegetales de manera que se vean presentables y ricos , entonces juntamos nuestras habilidades culinarias y armamos nuestros platillos. Quedaron de la siguiente manera



Agradecemos a la profesora, quien antes de iniciar la practica en cocina nos dio muy amablemente medidas de higiene y maneras de trabajar en equipo para la preparación, siento que esto que nos dijo al principio de la practica es de gran utilidad para poder enseñarles a nuestras futuras pacientes embarazadas ya que cuando se esta en esta etapa tan delicada es muy importante la higiene y las medidas para preparar la comida para que sea de provecho para la mama, él bebe y también sea antojable para la embarazada , finalmente la maestra nos dio unos consejos de combinación de colores en los platos para que no se vean tan monocromáticos y creo que tenía razón ya que usamos mucho el color verde y en un futuro en nuestros siguientes planes podemos mejorar eso y usar diferentes vegetales y frutas mas coloridos

Para finalizar en este curso aprendimos muchísimas cosas tanto teóricas pero siento que fueron mas cosas prácticas, lo cual me emociona ya que todo lo teórico al fin lo estamos poniendo en practica y el hecho de ya haber tratado con una paciente, haber elaborado su menú y haberlo cocinado nos da muchísima idea de cómo llevar a cabo en un futuro una consulta de este tipo. La profesora fue de gran ayuda, ya que su gusto por esta materia me inspiro bastante y creo que nos compartió ese gusto y nos contagia a algunos a poder especializarnos en lactancia y maternidad.

REFERENCIAS

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE.(2023).NUTRICION EN EMBARAZO Y LACTANCIA.PDF. [af22c530e9b278d764b1d4b6951abbb5-LC-LNU404 NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/af22c530e9b278d764b1d4b6951abbb5-LC-LNU404%20NUTRICION%20EN%20EL%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA.pdf)
(plataformaeducativauds.com.mx)