



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno:* Brayan Velasco Hernández

*Nombre del tema:* Nutrición para el embarazo y la lactancia

*Parcial:* IV

*Nombre de la Materia:* Nutrición en el embarazo y lactancia

*Nombre del profesor:* Julibeth Martínez Guillen

*Nombre de la Licenciatura:* Nutrición

*Cuatrimestre:* 4°

*Comitán de Domínguez a 02 de diciembre 2023*

## INTRODUCCIÓN

El primer contacto con un paciente en mis prácticas universitarias marcó un momento muy significativo en mi formación académica y personal. La experiencia, centrada en el cuidado de la salud durante el embarazo y la lactancia, se convirtió en un catalizador de aprendizaje, reflexión y empatía. Este momento no solo representó la oportunidad de aplicar mis conocimientos teóricos, sino que también simbolizó la responsabilidad de guiar a una futura madre hacia hábitos alimenticios saludables durante el embarazo y la lactancia. En este ensayo, compartiré mis emociones y reflexiones sobre ese inolvidable encuentro.

## DESARROLLO

La primera consulta con mi paciente embarazada fue un encuentro lleno de expectativas y nerviosismo. La delicadeza del tema, que involucra no solo la salud de la madre sino también el bienestar del futuro bebé, aumentó la presión y la responsabilidad que sentía. Al mismo tiempo, la emoción de ser parte de un capítulo tan importante en la vida de alguien me motivó a dar lo mejor de mí.

En la fase inicial de la consulta, nos metimos en la recopilación de información sobre los hábitos alimenticios, preferencias y posibles desafíos que la paciente podría enfrentar. La comprensión de las necesidades nutricionales específicas durante el embarazo y la lactancia se convirtió en mi enfoque.

Durante este proceso, no solo compartí conocimientos sobre la importancia de los nutrientes clave como el ácido fólico, el hierro y el calcio, sino también sobre la diversidad de alimentos que podrían satisfacer esas necesidades. A medida que avanzábamos en la consulta, no solo se estableció una relación profesional, sino también un vínculo empático que fortaleció la conexión entre nosotros.

El desafío se intensificó cuando la conversación se extendió al período de lactancia. Exploramos los beneficios de la lactancia materna, discutimos los cambios en los requerimientos nutricionales y abordamos cualquier inquietud que pudiera surgir. Transmitir información con claridad y empatía se volvió importante para aliviar las

ansiedades y fomentar la confianza en las decisiones alimenticias de mis futuros pacientes.

Elegimos el día jueves de la dieta de la paciente embarazada porque fue el día más sencillo y más fácil de encontrar los ingredientes

La dieta del día jueves fue:

**DESAYUNO** Huevos con jamón y jugo de naranja

- 1 huevo
- 4 rebanadas de jamón de pavo
- 2 tortillas
- ¼ de ensalada de espinaca
- ½ pza. de aguacate
- Jugo de naranja 4 naranjas

**COLACIÓN 1** Batido de plátano con almendras

- 1 tza. De leche entera
- 10 pza. de almendras
- 1 pza de guineo
- 1 barra integral

**COMIDA** Pechuga de pollo a la plancha acompañada de verduras al vapor

- Frijoles fritos ½ tza
- Pechuga de pollo sin piel aplanada para milanesa 60gr
- Brócoli cocino ½ tza
- Chayote picado ½ tza.
- 2 tortillas
- Agua de guayaba (1 pza de guayaba)

**COLACIÓN 2** Coctel de frutas

- 1 pza de manzana
- Melón ¼ tza.
- 1 vaso de gelatina de limón

**CENA** Quesadillas

- 2 pza. de tortilla de maíz
- 2 cada de queso Oaxaca
- Puede acompañar con un té natural

A mi me toco hacer el batido de plátano con almendras y ya las demás comidas las distribuimos entre los demás integrantes del equipo para que la práctica saliera todo un éxito.

## CONCLUSIÓN

La experiencia de tener mi primer paciente embarazada y lactante fue más que un encuentro profesional; fue un momento compartido hacia la maternidad saludable. Experimenté demasiadas emociones, desde la satisfacción de aplicar mis conocimientos hasta la alegría de ayudar en un período tan especial en la vida de alguien. Esta experiencia inicial intensificó el compromiso que tendré con la nutrición durante el embarazo y la lactancia.

Mi primer encuentro con una paciente embarazada fue un recordatorio vívido de la importancia de la empatía y la comprensión de lo que será mi campo profesional. Cada consulta no solo es una oportunidad para impartir conocimientos, sino también para construir relaciones significativas que nutran no solo el cuerpo, sino también el alma de aquellos que confiarán en mi guía.