



**Nombre de alumno: Jazmín Bernabe Galicia**

**Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: nutrición en embarazo y lactancia**

**Grado:4 °**

**Grupo: "A"** Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de diciembre de 2023

## **Introducción:**

El embarazo se conoce como la etapa donde la mujer crea una nueva vida dentro de su vientre, esta etapa esta acompañada de muchos cambios en la vida de la mujer, tanto físicos como hormonales, lo ideal es hacer algunos cambios antes del embarazo, pero mayormente los cambios se hacen de un momento a otro, cuando se esta en una etapa de embarazo lo ideal es cambiar de hábitos alimenticios, suplementar ácido folico para el buen desarrollo del feto, hierro, potasio, etc., la realización de ejercicio también es saludable durante el embarazo.

Vigilar a la mamá en el embarazo es muy importante ya que en este proceso se pueden llegar a desarrollar patologías como la preclamsia o eclampsia.

## **Desarrollo:**

Durante este cuatrimestre obtuvimos varios conocimientos nuevos sobre las mujeres en embarazo y lactancia, desde casos clínicos, desarrollo de menús, hasta una simulación de consulta, durante nuestra consulta, nos dividimos en equipos y cada uno se encargo de traer a su propia paciente, dentro de la consulta nos dividimos todo el trabajo para que cada una de nosotras hiciera algo dentro de la consulta, nuestra paciente tenia 12 semanas de embarazo, no tuvimos complicaciones con ella durante la consulta, ya que era muy cooperativa cuando le realizábamos los procedimientos, quizás una de las cosas mas complicadas de la consulta fue la toma de medidas antropométricas, y fuera de, lo mas complicado fue hacer el menú ya que debíamos poner alimentos altos en

ácido fólico, altos en hierro, entonces necesitábamos cuadrar los micronutrientes en nuestro menú, fue un poco complicado por nunca lo habíamos hecho, pero es lo único que se nos complicó en la práctica. Fuera de eso, siento que debimos haber tenido más prácticas con la paciente, para mejorar lo que cada una hizo dentro de la consulta, como parte de nuestro proyecto final en la materia, nos dimos a la tarea de realizar un día del menú que le habíamos enviado a nuestra paciente, para ver que tan buenas son las combinaciones que pusimos, y que tanto son las porciones que pusimos, si son las adecuadas o no, de acuerdo a las necesidades de nuestra paciente.

Para la realización de nuestro menú en cocina utilizamos para el desayuno 2 claras de huevo, 2 reb. de jamón de pavo, ½ tza de frijoles molidos, para la primera colación utilizamos 1 tza de palomitas naturales (debía ser menos cantidad), 1 tza de apio, 1 tza de espinacas, ½ pepino, 1 manzana verde para hacer un jugo verde, para la comida utilizamos 25 gr de carne de arrachera (nos dimos cuenta que se utilizó muy poca cantidad y debía ser más), 3 pzas de espárragos salteados, 1 tza de arroz blanco cocido, con ensalada de 1 tza de espinacas, y la mitad de un pepino, acompañado de 3 tostadas horneadas y un vaso de agua de naranja, para la siguiente colación utilizamos 1 tza de melón picado, 10 gr. de nuez picada, 1 cda de coco rayado, 10 pasas, y finalmente para nuestra cena utilizamos 2 tostadas horneadas, 2 cdas de frijoles molidos, 30 gr de carne molida, lechuga romana picada, queso fresco y para acompañar agua de papaya.



DESAYUNO

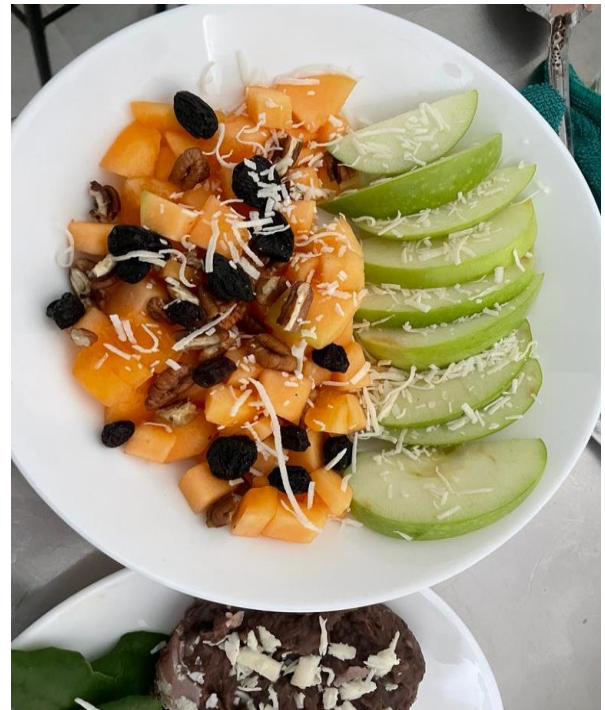
z



COLACION 1



COMIDA



COLACIÓN 2



CENA



BEBIDAS