



Alumno: Torres de León Carlos Armando

Docente: Martínez Guillén Julibeth

Cuatrimestre: 4to

Materia: Nutrición en embarazo y lactancia

Licenciatura: Nutrición

Ensayo de consulta.

Era nuestra primera vez frente a una consulta nutricional, se trató de una mujer que estaba en su tercer trimestre de embarazo, como equipo los nervios estaban un poco presentes en nosotros y delatándonos. La futura madre entró a sala de consulta acompañada de su esposo, lo cual parecía darle seguridad y a la vez un apoyo para responder a la consulta, eso mismo despejó nuestras dudas. Sabíamos que esta experiencia no sería tan complicada como la imaginábamos.

La toma de datos, como el nombre, domicilio, edad y padecimiento fueron nuestras primeras paradas. Tomábamos en cuenta que, aunque la paciente fuera conocida de nuestro compañero Sergio, no debíamos confiarnos y teníamos que hablar, preguntar y actuar con seguridad. La tranquilidad de la futura mamá nos contagió con confianza, se mostró tan relajada como si estuviera en casa, lo que hizo que nos sumergiéramos en la consulta con más energía y seguridad para continuar con la toma de signos vitales, que encierra la presión arterial, temperatura corporal, pulso, frecuencia respiratoria y cardiaca. Este paso es posiblemente el que cualquiera de nosotros creería que es más complicado, ya que no queríamos incomodar en lo mínimo a nuestra paciente, posteriormente una pequeña exploración física, cada cosa que hacíamos se lo comunicábamos a la paciente.

El ambiente se volvió más acogedor cuando comenzamos a hablar de comida. Este fue mi rol, pretendía conversar con ella en todo momento de manera que no pareciera tanto una consulta, esto con la intención de que fuera todo más fluido.

Al hacerle las preguntas trataba de poner ejemplos para ella, ya que en algún momento me respondió cerradamente, pero de alguna forma respondió a mis dudas con una sonrisa, eso me hizo pensar que el tomar la consulta era lo mío, también lo creo porque al momento mis mínimos nervios se fueron. Nos adentramos en el terreno de sus gustos, disgustos y hasta en esos antojos extraños que solo el embarazo puede desatar.

La futura mamá compartió algunas anécdotas sobre sus preferencias alimenticias, regularmente todos preferimos evitar algunos alimentos, o en

otras palabras somos muy melindrosos con la comida, pero no es el caso para ella más que únicamente evitar el cuero del pollo y los gorditos que se encuentra en la carne de puerco, para nuestra suerte ella es muy aficionada a las frutas.

Entre la conversación, logramos obtener una visión completa de sus hábitos alimenticios y cómo estos podrían impactar en su salud y la del bebé, y claro, esto también fue gracias a su esposo que nos recordó pequeños detalles en cuanto a sus hábitos, pero muy importantes.

Para finalizar, otros compañeros de mi equipo les correspondía recordar algunas sugerencias y cerramos con el agradecimiento de nuestra profesora hacia la paciente.

Entonces llegó el momento de diseñar un menú semanal personalizado. Aquí, nos sumergimos en la mezcla de sus comidas favoritas y las necesidades nutricionales esenciales para esta etapa crucial del embarazo. Queríamos que cada bocado fuera nutritivo y delicioso. En este momento la organización fue nuestro aliado en todo momento, entre todos creamos un cuadro dietosintético más acorde a sus preferencias, además de que la creatividad fluyó mientras discutíamos opciones equilibradas y sabrosas para asegurarnos de que la futura mamá obtuviera todo lo necesario para el bienestar de ambos. Para ello acordamos que cada integrante realizaría un día del menú semanal para finalmente reunirlo y analizar que todo esté bien, algo importante que hicimos fue evitar repetir muchas comidas, por ejemplo, no incluir dos días seguidos pechuga de pollo.

Desde luego cumplimos con los requerimientos de nuestra paciente y su bebé, en este caso tomando en cuenta el ácido fólico de cada alimento, y aunque fue algo complicado para nuestra primera vez con una paciente, logramos construir un menú rico y nutritivo.

El último paso fue enviar nuestro menú a la profesora para que revisara que todo está correcto, lo cual fue nuestro caso, ya que cumplimos con todo y no tuvimos que corregir nada. Finalmente, envíanos este menú a nuestra paciente por medio de su contacto.

Después de un tiempo y como última práctica debíamos elegir un día de este menú para preparar los alimentos en cocina dentro de la universidad juntos en equipo, entendimos que la intención de esto fue ponernos en situación y saber que el acomodo de los alimentos influye en la atracción visual que hay en la comida.

Terminamos la consulta con una sensación de logro y confianza. Nos dimos cuenta de que, a veces, un toque de autenticidad y alegría hace que la información sea más digerible. La conexión que logramos establecer con la futura mamá fue clave para que se sintiera cómoda compartiendo sus inquietudes y preferencias.

Mirando hacia el futuro, reconocemos la importancia de seguir aprendiendo y adaptándonos. Estamos comprometidos a mantenernos actualizados con las últimas investigaciones en nutrición para embarazo y lactancia a escuchar activamente las experiencias de nuestras pacientes para mejorar continuamente nuestros conocimientos y enfoques.

Esta primera consulta nos hizo comprender que también la empatía son elementos esenciales para guiar a las futuras mamás hacia un embarazo saludable. Con cada experiencia, esperamos crecer no solo como profesionales, sino también como facilitadores de un viaje tan significativo como es la maternidad.