



Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales
Coutiño

Nombre del profesor: Julibeth Martínez
Guillén

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en el embarazo y
lactancia

Grado: 4º Cuatrimestre

Grupo: LNU

En este trabajo analizaremos la secuencia de lo que ocurrió en nuestra primera consulta con paciente real, conocimos los datos de la paciente, nos permitió conocer un poco de su día a día con las respuestas que nos dio con esto logramos profundizar e intuir como es su estilo de vida, fue importante llevar la consulta con respeto y con comodidad para crear un ambiente cómodo.

Nuestra paciente se llama Daniela Sánchez Ramírez, con 28 años de edad, es ama de casa, y se encuentra en unión libre, nuestra paciente nos indicó que tiene un hijo de 3 años, y su embarazo esta en la semana número 27 de gestación, nos indicó que durante el primer trimestre bajó 4 kg. Nos comentó que tiene suplementación de calcio ácido fólico, y realiza aproximadamente 20 minutos de cardio, baja actividad física a comparación de lo que realizaba antes de su embarazo.

En la toma se signos vitales y antropometría sus niveles fueron normales y estables, el fondo uterino fue de 29 cm. En la exploración física rescatamos que el cabello lo mantenía últimamente reseco y con caída frecuente y piel reseca. Cuando preguntamos sobre sus hábitos alimenticios, rescatamos lo siguiente; por las náuseas se había perdido en gran medida el apetito, en el horario de la comida presenta más hambre, mencionó que sus alimentos preferidos son las frutas y verduras las que consume diariamente, los alimentos que no le gustan y no acostumbra a consumir; son los alimentos grasosos, aceitosas y frituras, su estado de ánimo no se ve influido en su consumo o como prefiere los alimentos.

Le realizamos el recordatorio de 24 horas, (el cual consiste en que el paciente nos diga lo que comió el día anterior, el alimento, la hora, y el lugar), en el cuál pudimos identificar que nuestra paciente tiene noción de como cuidar su alimentación, aunque su ingesta se ve afectada por las nauseas que presenta.

Mientras que un compañero continuaba con la consulta, la nutrióloga Julibeth, encargada de supervisar, revisó los análisis clínicos, en los cuáles se observó que tenía una infección, lo cuál podría actuar de forma negativa, si no se tomaban medidas, como complicaciones en el parto, o un embarazo prematuro.

Al final de la consulta se dieron las recomendaciones nutricionales generales, en las cuales se especificó, evitar los embutidos, las grasas, la bollería, las verduras crucíferas, consumir frutas y verduras, evitar el exceso de sodio y azúcar, procurar dormir 8 horas seguidas como mínimo, realizar 30 minutos de actividad física, etc. Y se puntualizó en decirle que llevará una buena higiene en la zona íntima para evitar infecciones.

Se envió un menú de 6 días, con variedad de sabores, y alimentos, puntualizamos el melón por la gran cantidad de ácido fólico, calcio, fibra y demás... Procuramos mandar y organizar las frutas para que no se comprara mucha variedad, mandamos grasas como; el aguacate, las almendras, nueves, los alimentos de origen animal fueron; pechuga de pollo, molida de res, huevo, filete de res, queso panela y milanesa, cereales como; avena, granola, espagueti, tortilla, pan tostado, pan blanco y tostadas, frutas como; manzana, melón, plátano, mandarina, fresas, papaya y guayaba, verduras como; jitomate, lechuga, tomate, cebolla y espinaca. (por mencionar algunos).

Al final recreamos un día de menú, el cuál fue el siguiente...



Desayuno: Pan tostado con guacamole y huevo duro / Ensalada de pepino, espinaca y jitomate / Agua de frutos rojos

-3 pzs de pan tostado (ya sea el que consigue en el supermercado, o bien pan integral, tostarlo, en un comal

-Guacamole: Machacar 1 pza de aguacate hasta lograr la consistencia (se le puede agregar 3 gotitas de limón)

-1 huevo duro (cortar y colocar proporcionadamente en cada pan)

-1/2 jitomate

-1/2 tza de pepino (rebanado o picado)

-1 tza de espinaca

Colación #1: Bowl de yogurth, manzana picada / Galletas María

-1 manzana (rebanada o picada)

-5 galletas marías (en trozos o enteras)

-1/2 tza de yogurth sabor natural

-10 almendras (picadas)

Comida: Tempeyaki de pollo / Tortillas de maíz / Agua de melón

-1/2 taza de calabaza en julianas

-1/2 taza zanahoria en julianas

-1 pieza pimiento morron rojo

-60 gr de pechuga de pollo sin piel picado

-3 toritillas de maíz (acompañar)

*Sofreir con dos cucharaditas de aceite

Colación #2: Bowl de yogurth, manzana picada / Galletas María

-1 manzana (rebanada o picada)

-5 galletas marías (en trozos o enteras)

-1/2 tza de yoguth sabor natural

-10 almendras (picadas)

Cena: Taquitos de jamón / Té de blue berries

-2 rebanadas de jamón

-1/2 pieza jitomate picado

-1/4 cebolla picada

-3 tortillas de maíz

*Sofreir con una cucharadita de aceite de aguacate

Es importante conocer e interesarnos un poco más en nuestra salud, no solo cuándo tenemos la enfermedad y a base de medicamentos, sería bueno poder interesarnos antes de sentirnos mal, cuidar un poco nuestra alimentación es la base para poder estar sanos de muchas formas. Más en la etapa del embarazo, existen muchos mitos, costumbres, culturas, que nos rodean, las cuales influyen en la toma de decisiones y forma de como se lleva este gran proceso, a veces correctas y en ocasiones para nada saludables. En base a esto la relevancia que tiene interesarnos en nuestra salud y en la nueva vida que se está formando, podemos acercarnos con un nutriólogo, y darle la oportunidad de enseñarnos a como alimentarnos, sanamente, rico y de acuerdo a todo lo que necesitamos.