



Nombre de alumno: Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Escuela: Universidad del sureste UDS

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Grado: 4° Cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas. Diciembre del 2023

Nutrición para el embarazo y lactancia.

El embarazo es un proceso por el que pasan muchas personas que empieza desde la concepción hasta el momento del parto y la lactancia es el proceso que empieza desde el momento en que nace el bebé.

El proyecto va más dirigido a que los futuros nutriólogos puedan poner en práctica todo lo aprendido a lo largo del cuatrimestre, mediante una simulación con una paciente real y embarazada, donde se tiene que realizar pasos con el fin conocerla y conocer más acerca de ella, para ayudarla con recomendaciones en este proceso.

En esta primera consulta, la paciente es mujer embarazada con 27 semanas de gestación de nombre Daniela Sánchez Ramírez, con una edad de 28 años, es ama de casa y se encuentra en una unión libre, con un hijo de 3 años. Dijo que en su primer trimestre bajo 4 kg. Cuenta con una suplementación de vitamina b9 que es ácido fólico y también calcio. Su actividad se basa en realizar 20 minutos de cardio. A la hora de tomar sus signos vitales estuvieron estables, así como también sus medidas antropométricas. En su exploración física, dijo que últimamente su cabello se le ha caído mucho y lo siente reseco, al igual que siente más seca su piel. Dijo que, por las náuseas del embarazo, su apetito ha disminuido, aunque a la hora de la comida siente más hambre. Las frutas y verduras son sus favoritas y que las consume frecuentemente, a comparación de alimentos copiosos.

Se realizó unas preguntas que consisten en todos los alimentos que consumió un día antes y se conoce como recordatorio de 24 horas. Antes de terminar la consulta, se le dieron recomendaciones a la paciente, como evitar consumir mucha sal, bollería, embutidos, azúcares, dormir 8 horas de corrido y realizar actividad frecuente, etc.

Con toda esta información se realizó un menú de una semana, tratando de adecuarlo a sus necesidades. Agregándole alimentos como aguacate, pollo, huevos, almendras, nueces, queso panela, manzana, tomate, espinaca, fresa, mandarina, tortilla, melón, avena, chile morrón, zanahoria, calabaza, aceite de oliva, etc.

Se realizó un día del menú con el fin de saber cómo quedo la combinación de alimentos y también las cantidades. Menú de la embarazada:

Desayuno: Pan tostado con guacamole y huevo duro, con ensalada de pepino, espinaca y jitomate acompañado de agua de frutos rojos

- 3 piezas de pan tostado (ya sea el que consigue en el supermercado, o bien pan integral, tostarlo, en un comal o en el sartén)
- Guacamole: Machacar 1 pieza de aguacate hasta lograr la consistencia (se le puede agregar 3 gotitas de limón para tratarlo de conservar más tiempo o por el sabor)
- 1 huevo duro (cortar en rebanadas y colocar proporcionalmente en cada pan)
- 1/2 jitomate rebanado
- 1/2 taza de pepino (rebanado o picado)
- 1 taza de espinaca

Colación #1: Bowl de yogurth, manzana picada con galletas maría

- 1 manzana (rebanada o picada)
- 5 galletas marías (en trozos o enteras)
- 1/2 taza de yogurth sabor natural
- 10 almendras (picadas)

Comida: Tempeyaki de pollo, acompañado de tortillas de maíz y agua de melón

- 1/2 taza de calabaza en julianas
- 1/2 taza zanahoria en julianas
- 1 pieza pimiento morrón rojo
- 60 gr de pechuga de pollo sin piel picado
- 3 tortillas de maíz (para acompañar)
- Sofreír con dos cucharaditas de aceite

Colación #2: Bowl de yogurth, manzana picada con galletas maría

- 1 manzana (rebanada o picada)
- 5 galletas marías (en trozos o enteras)
- 1/2 taza de yoguth sabor natural
- 10 almendras (picadas)

Cena: Taquitos de jamón acompañado de té de blue berries

- 2 rebanadas de jamón
- 1/2 pieza jitomate picado
- 1/4 cebolla picada
- 3 tortillas de maíz
- Sofreír con una cucharadita de aceite de aguacate



Para culminar, es fácil pensar que dar una consulta no tiene dificultades, pero en realidad tiene algo de dificultad, ya que es fácil pensarlo, pero a la hora, dan nervios

ya que los pacientes creerán en todas las recomendaciones que se le den y también de la información que se capte, será fundamental para el caso clínico.

También se deben tener en cuenta raciones de los alimentos para poder hacer un buen menú, que ayude a los pacientes a mejorar su alimentación y su vida, con alimentos que le gusten y adecuada a sus necesidades.

Como lo es en el embarazo ya que las mujeres llegan a tener un gasto energético mayor y, por lo tanto, son diferentes necesidades a las demás personas.

Referencia bibliográfica.

Pérez Lizaur, A., Castro Becerra, A., Palacios González, B. (2022). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 5ta. edición. México.

Los signos vitales fueron tomados de apuntes de la libreta de práctica.