

EMBARAZO Y LACTANCIA

ENSAYO

NUTRICION 4 CUATRIMETRE  
UNIDAD 4

 UDS

LUIS RODRIGO CANCINO  
CASTELLANOS  
profesor: Martínez Guillen Julibeth

## INTRODUCCION:

La nutrición durante el embarazo es un aspecto crucial que influye directamente en la salud tanto de la madre como del futuro bebé. Durante este periodo, el cuerpo de la mujer experimenta cambios significativos para proporcionar el entorno óptimo para el desarrollo fetal. Por lo tanto, seguir un plan alimenticio adecuado se convierte en una herramienta fundamental para asegurar un embarazo saludable y el bienestar a largo plazo de la madre y el niño.

Durante el embarazo, las necesidades nutricionales aumentan para satisfacer el crecimiento y desarrollo del feto, así como para mantener la salud materna. Nutrientes esenciales como ácido fólico, hierro, calcio, proteínas y vitaminas son fundamentales para la formación de órganos, tejidos y sistemas del bebé. Además, una dieta equilibrada contribuye a prevenir complicaciones como la preclamsia, el parto prematuro y la baja peso al nacer.

Un plan alimenticio específico y bien equilibrado también puede ayudar a controlar el aumento de peso de la madre, gestionar los niveles de glucosa y prevenir deficiencias nutricionales. Además, una buena nutrición durante el embarazo puede influir en la programación metabólica del feto, afectando positivamente su salud a lo largo de su vida.

En nuestra primera consulta de una embarazada estábamos muy nerviosos ya que era nuestra primera vez ejerciendo nuestra carrera en forma de una consulta nuestra paciente estaba cursando su 3 trimestre al principio de la consulta nos dividimos los roles entre mi equipo la verdad yo me sentía tenso en ese momento ya que soy una persona que sufre mucho de nerviosismo pero la consulta salió muy bien de las dos partes algunos errores no faltaron pero fueron mínimos por lo que dijo la profe que para ser nuestra primera consulta habíamos hecho muy bien un error mío fue en la entonación de mi voz ya que al estar nerviosos la hice muy aguda pero de ahí todo bien pienso mejorar mis nervios y mi voz para siguientes consultas en cuanto nuestro menú todo marchó bien para nosotros le dimos alimentos ricos en ácido fólico para que el bebito crezca de forma correcta y muy saludable

8:28 97%

## ENÚ SEMANAL

	MIERCOLES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
<b>Huevo con jamón empápanado acompañado de un batido de fresa.</b>	<b>Huevo con jamón y queso de suaraja.</b>	<b>Quesadillas de Champiñones.</b>	<b>Huevo cocido.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 huevo</li> <li>40gr de jamón</li> <li>1 taza de espinaca cruda</li> <li>100gr. Batido de fresa</li> <li>1 tza. Lache azucar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 huevo</li> <li>40gramos de jamón de pavo</li> <li>2 tortillas</li> <li>1/2 de emmolado de queso</li> <li>1/2 pza. De queso</li> <li>Jugo de naranja o naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 tortillas.</li> <li>60 gr de champiñones.</li> <li>80 gr de queso.</li> <li>1 vaso de jugo de naranja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 tza</li> <li>1 huevo</li> <li>3/4 de papa cocida</li> <li>1/2 de cocido.</li> <li>1 Vaso de agua</li> </ul>	
<b>Cúctel de fruta.</b>	<b>Batido de plátano con almendras.</b>	<b>Licuada de espárragos y fresa.</b>	<b>Bowl de frutas.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de manzana</li> <li>1 taza de fresas</li> <li>1 taza de mandarina</li> <li>1 pza. De queso</li> <li>1 pza. De manzana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tza. De leche azucar.</li> <li>10 pza. De almendras.</li> <li>1 pza. De queso</li> <li>1 buena integral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tza de espárragos.</li> <li>1/2 tza de fresas.</li> <li>1/2 manzana</li> <li>1/2 taza de agua.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de y</li> <li>1 tza de</li> <li>1/2 man</li> <li>1/2 taza de agua.</li> </ul>	
<b>Caldo de pollo con vegetales.</b>	<b>Pechuga de pollo a la plancha con vegetales al vapor.</b>	<b>Empanadas de pollo.</b>	<b>Cuque y verduras.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>45 gr. Pecho de pollo</li> <li>10 gr. De cebolla.</li> <li>80gr de chayote.</li> <li>80 gr. De papa</li> <li>3 tortillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Pajal fresco 10 tza.</li> <li>Pechuga de pollo un emmolado para 2 personas de 100g.</li> <li>1 taza de vegetales al vapor</li> <li>2 tortillas</li> <li>1 pza de queso (1 pza de queso)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>70 gr de pollo desmenuzado.</li> <li>80 gr de harina.</li> <li>50 gr de queso.</li> <li>1/2 tza de cebolla</li> <li>1/2 tza de queso</li> <li>1 vaso de agua de azucar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 tza</li> <li>1/2 tza</li> <li>3 tortillas</li> <li>1/2 tza de queso</li> <li>1/2 tza de agua</li> <li>40 gr de manzana</li> </ul>	

**MENÚ SEMANAL**

	MIERCOLES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
<b>Plato de papaya.</b>	<b>Cúctel de frutas.</b>	<b>Pan tostado con manzanilla.</b>	<b>Frut</b>	

Luego para comprobar si nuestra dieta que hicimos era buena la recreamos en una pequeña practica en cocina donde cocinamos en equipo lo de un día de nuestra dieta como de costumbre nos dividimos una comida por cada integrante del equipo a Sergio y a mí nos tocó hacer el desayuno que consistía en un huevo 3 pedazos de jamón de pavo y una taza de espinaca en presentación salió todo bien pero la profe nos hizo entender que algunas proporciones de nuestra dieta estaban mal pero esto en vez de verlo mal nos enseña a no cometer más errores y es una gran enseñanza de parte de ella.



## CONCLUSION:

Estas experiencias nos sirven para comprender nuestros errores de una forma retro alimentaria y no volverlos a cometer próximamente cuando ya estemos ejerciendo nuestra profesión fue una bonita experiencia y espero con anhelo e ansias más experiencias así para aprender cosas nuevas.

## BIBLIOGRAFIA:

La importancia de la nutrición durante el embarazo. (2016, October 19). Org.Ar. <https://copba-cs.org.ar/la-importancia-de-la-nutricion-durante-el-embarazo/>

(N.d.). Com.Mx. Retrieved December 2, 2023, from

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/af22c530e9b278d764b1d4b6951abbb5-LC-LNU404%20NUTRICION%20EN%20EL%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA.pdf>