



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo
Pinto

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo Unidad IV

Materia: Nutrición en embarazo y lactancia

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4º cuatrimestre

Grupo: único

Comitán de Domínguez Chiapas a 2 de diciembre de 2023.

NUTRICION PARA EL EMBARAZO Y LACTANCIA

INTRODUCCION

La nutrición durante el embarazo y la lactancia es un aspecto fundamental que impacta tanto en la salud de la madre como en el desarrollo óptimo del bebé. Durante estos períodos, los requerimientos nutricionales aumentan significativamente para satisfacer las demandas del crecimiento fetal y la producción de leche materna. Esta etapa vital exige una alimentación balanceada y adecuada, rica en nutrientes esenciales que contribuyan al bienestar materno-infantil. En este ensayo, exploramos la importancia de una alimentación específica para las gestantes y madres lactantes, destacando la relevancia de una dieta equilibrada y los elementos nutricionales clave para su salud y la de sus hijos.

NOTA CLÍNICA Y PRESENTACIÓN DE LA PACIENTE

Daniela Sánchez Ramírez, de 28 años y en su semana 27 de gestación, se presenta como una paciente con un historial médico y obstétrico destacado por la ausencia de padecimientos previos y antecedentes heredofamiliares relevantes. Además, revela una maternidad anterior a sus 25 años y un período de lactancia de un año. Actualmente, su embarazo transcurre sin complicaciones, y su preocupación por la nutrición y el bienestar físico es evidente a través de su suplementación con ácido fólico y calcio, así como su dedicación a



ejercicios moderados diarios, comenta que trata de realizar ejercicio cardiovascular durante 20 minutos. Durante el primer trimestre, experimentó una pérdida de peso de 4 kg debido a las náuseas y la falta de apetito, un fenómeno común en muchas gestantes durante esa etapa. En el examen físico, se observa que su cabello está ligeramente reseco y también refiere que se le ha caído con mayor frecuencia, además de una piel ligeramente seca.

ELABORACIÓN DE MENÚS

Los menús diseñados para Daniela se enfocaron en cubrir las necesidades nutricionales específicas durante el embarazo, centrándose en nutrientes esenciales para ella y su bebé en gestación. Priorizando alimentos ricos en ácido fólico, vitamina C, hierro, calcio y fósforo, se incluyeron diversas fuentes de proteínas como pechuga de pollo, carne molida y filete de res, lomo de cerdo y huevos, así como grasas saludables provenientes de aceite de oliva, aguacate, cacahuates, nueces y almendras. La variedad de frutas como fresas, frutos rojos, melón, manzanas, peras y verduras como espinacas, chayote, zanahoria, calabaza, pepino, ejotes, cebolla, jitomate, junto con la inclusión de panes integrales, tortillas y tostadas de maíz y lácteos como yogurt natural y queso bajo en grasa como el queso panela. Todos los componentes fueron buscados para brindar un espectro completo de nutrientes necesarios para su estado.

SIMULACIÓN DE MENÚ

Se planificó un desayuno nutritivo que comprende tostadas de aguacate, utilizando 3 rebanadas de pan integral y 1/3 de pieza de aguacate como fuente de grasas saludables, y un huevo duro para aportar proteínas. La ensalada de ½ jitomate picado, ½ taza de pepino y ½ taza espinacas acompañada de 1 taza de frutos rojos para una bebida refrescante y así terminar de proporcionar vitamina C, fibra y antioxidantes,



Las colaciones 1 y 2 se estructuraron con un ½ taza de yogurt natural con 1 manzana y 10 almendras, junto con 5 galletas María, combinando fruta, proteínas y carbohidratos.

Para la comida, se diseñó un teppanyaki de pollo con 60 gr de pechuga de pollo, ½ taza de calabaza en tiras, ½ taza de zanahoria en tiras y 1 pimiento morrón rojo en tiras, acompañado de 3 tortillas de maíz, ofreciendo una comida



balanceada de proteínas, verduras y carbohidratos complejos. La bebida de agua de melón proporciona hidratación y nutrientes adicionales.



La cena se compuso de taquitos de jamón con 2 rebanadas de jamón de pavo, $\frac{1}{2}$ jitomate y $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla, acompañados de 3 tortillas de maíz, una combinación ligera pero nutritiva. Se recomendó té o agua natural para la hidratación nocturna.

CONCLUSION

Es esencial considerar las particularidades individuales de cada gestante o madre lactante, adaptando la dieta a sus necesidades específicas y a cualquier condición médica que pueda influir en sus requerimientos nutricionales. Además, se debe enfatizar la importancia de la hidratación adecuada, el descanso y la actividad física moderada como parte integral del cuidado durante este período.

En resumen, el seguimiento de una alimentación balanceada y específica para el embarazo y la lactancia es clave para garantizar un desarrollo saludable del bebé y para mantener la salud y bienestar de la madre. El conocimiento y la práctica de una alimentación adecuada no solo benefician a la madre y al bebé durante estos períodos, sino que también sientan las bases para una salud óptima a largo plazo.

REFERENCIAS

- Universidad Del Sureste. (2023). Antología de Nutrición en Embarazo y lactancia. PDF.