

NUTRICION EN EL EMBARAZO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“ENSAYO PRACTICA”

UNIDAD III
NECESIDADES DEL PREESCOLAR

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR
CRUZ

CUATRIMESTRE 4

FECHA DE ENTREGA: 02/12/2023

INTRODUCCION

TUBIMOS LA OPORTUNIDAD DE ATENDER A UNA PACIENTE EMBRAZADA PARA PODER PONER EN PRACTICA NUESTRAS HABILIDADES DE CONSULTA, PARA TOMAR SIGNOS VITALES, EXPLORACION FISICA, ANTROPOMETRIA, ETC. Y PODER PONER EN USO Y RAZONAMIENTO TODOS LOS CONOCIMIENTOS DE AREA DE NUTRICION QUE HEMOS OBTENIDO HASTA EL MOMENTO.

DARE UN BREBE RELATO SOBRE COMO FUE MI EXPERIENCIA EN LAS PRACTICAS, EN LA PLIFICACION DE LA DIETA DE LA EMBARAZADA Y EN LA PREPARACION DE UN MENU DE UN DIA CON LA FINALIDAD DE DETECTAR DEBILIDADES Y HABILIDADES QUE OBTUBE DURANTE DICHO PROCESO

PRACTICA NUTRICIONAL

LA PACIENTE CITADA A LAS 8 AM EN LA UNIVERSIDAD UDS, LA FORMA EN COMO SE LLEVO LA CONSULTA FUE EN EQUIPO DONDE CADA INTEGRANTE LE CORRESPONDIA EL DAR LA CONSULTA, TOMAR MEDIDAS, SIGNOS VITALES, PESO Y TALLA, ETC.

SE INICIO CON LA OBTENCION DE INFORMACION SOBRE DATOS DE LA EMBARAZADA COMO: EDAD, NOMBRE, DOMICILIO, NUMERO DE TELEFONO, PADECIMIENTO ACTUAL, ETC. CON LA FINALIDAD DE CONOCER UN POCO SOBRE LA PACIENTE, EN SEGUIDA PASO OTRO COMPAÑERO A PREGUNTAR SOBRE LOS ANTECEDENTES HEDEROFAMILIARES CON LA FINALIDAD DE CONOCER A QUE ENFERMEDADES ES PROPENSA LA EMBARAZADA PARA HACI PODER ADECUAR DE FORMA MAS PRESISA LE PLAN NUTRICIONAL DE LA PACIENTE.

PASMOS A LOS ANTECEDENTES PATOLOGICOS DE LA EMBARAZADA CON LA FINALIDAD DE CONOCER SI SUFRE DE ALERGIAS SI SI A QUE, CUANTAS VECES A SIDO HOSPITALIZADA, CUATOS HIJOSHA TENIDO Y A QUE EDAD FUE EL ULTIMO, CUANDO FUE SU MENARCA, ENTRE OTROS DATOS QUE SON DE SUMA IMPORTANCIA PARA DETERMINAR SI TIENE UN POSIBLE DEFICIT DE NUTRIENTES.

A MI ME TOCO LA TOMA DE SIGOS VITALES ENTRE ESTOS ESTAN: OXIGENACION, TC, PULSO, TEMPERATURA, FR, FC. LA PACIENTE NO PRESENTO NINGUNA ANOMALIA EN SUS SIGNOS VITALES POR LO QUE DESCARTAMOS POSIBLES ENFERMEDADES.

LLEGAMOS A LOS PUNTOS DE LA HISTORIA CLINICA (EXPLORACION FISICA Y ANTROPOMETRIA) DONDE TODO SE DETECTO NORMAL Y SE REALIZO DE MANERA EFICIENTE NO HUBO MUCHAS COMPLICACIONES EN ESTOS ASPECTOS, AL LLEGAR A LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y FRECUENCIA DE ALIMENTOS DE LA HISTORIA CLINICA NOS PRECATAMOS ENTRE PLATICAS CON LA EMBARAZADA, LA PACIENTE NO HABIA PLANIFICADO SU EMBARAZO, DE IGUAL FORMA ELLA NO LLEVABA NINGUN REGIMEN ALIMENTARIO SALUDABLE PARA SU EMBARAZO ELLA YA SE ENCONTRABA EN UN EMBARAZO AVANZADO, LO CUAL NOS GENERO PREOCUPACION.

LA ELABORACION DEL MENU

NOS ENCARGAMOS DE PLANIFICAR UNA DIETA VALANCEADA, COMPLETA, SUFICIENTE Y DE ACORDE A LAS NECESIDADES ENERGETICAS DE LA PACIENTE EMBARAZADA MEDIANTE EL CUADRO DE MACRONUTRIENTES.

AL MOMENTO DE ELABORAR EL MENU TRATAMOS DE EVITAR LOS ALIMENTOS QUE SON ORGANOSULFURADOS PARA EVITAR GASES Y MALESTARES EN LA PACIENTE, DE IGUAL FORMA USAMOS ALIMENTOS LOS CUALES LA PACIENTE NOS MENCIONO QUE LE GUSTABAN CON LA FINALIDAD DE ELABORAR UNA DIETA APETECIBLE PARA ELLA SE LLEVO UN PLAN ALIMENTICIO DE 6 DIAS DONDE CONTABA CON DIFERENTES PLATILLOS RECOMENDADOS Y EN CADA UNO DE ESTOS MENUS NOS ENCARGAMOS DE CUADRAR EL ACIDO FOLICO Y EL HIERRO, EL ACIDO FOLICO PARA UNA CORRECTA FORMACION DEL BEBE Y EL HIERRO PARA EVITAR UNA ANEMIA FERROPENICA.

PREPARACION DE UN DIA DE MENU DE LA EMBARAZADA

EN COCINA NOS ORGANIZAMOS CON LLEVAR LOS INGREDIENTES NECESARIOS PARA PREPARAR UNA DIETA O PLAN ALIMENTARIO COMPLETO DE TODO UN DIA DE LA EMBARAZADA, NOS DIVIDIMOS EN PAREJAS QUIEN PREPARARIA SI UNA COLACION, COMIDA O CENA CON LA FINALIDAD DE ACABAR MAS RAPIDO Y TRABAJAR DE UNA FORMA EFICAZ, UNA VEZ PREPARADOS TODOS LOS ALIMENTOS NOS DAMOS CUENTA EN NUESTRAS DEFICIENCIAS O HABILIDAD PARA COMBINAR LOS ALIMENTOS YA QUE SE OBTUVO UN RESULTADO DISTINTO DE LOS ESPERADO, NOS DAMOS CUENTA QUE LE FALTABA UN POCO MAS DE COLORES A NUESTROS PLATILLOS Y DISTRIBUIR DE UNA FORMA MAS EQUILIBRADA Y ADECUADA LAS PORCIONES DE LOS ALIMENTOS.

CONCLUSION

ME DI CUENTA DE LA DEFICIENCIAS QUE TENGO A LA HORA DE ATENDER UNA PACIENTE, YA QUE NO ES LO MISMO LA PRACTICA CON LA TEORIA, GRACIAS A ESTA EXPERIENCIA PUDE DARME CUENTA QUE TAN APTO O CAPACITADO ESTOY PARA LA ELABORACION DE LOS PLANES ALIMENTARIOS COMO Y EN QUE PUEDO CORREGIR Y MEJORAR.