



Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Nutrición en el Embarazo y Lactancia.

Grado: 4°

Grupo: LN4

Comitán de Domínguez Chiapas a **02 de Diciembre del 2023.**

NUTRICIÓN PARA EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

La alimentación de la madre durante el embarazo y lactancia es muy importante para el buen desarrollo y crecimiento del bebé, debido a que con una buena dieta ayuda a evitar trastornos o afecciones, pues esto es factor para poder desarrollar patologías o no. Durante el embarazo la alimentación de la madre debe ser adecuada a las semanas de gestación que presenta, ya que los requerimientos energéticos por día son distintos. En la lactancia también pasa igual, puesto que el bebé necesita la ingesta necesaria de nutrientes a través de la leche materna.

En los dos procesos es de máxima importancia la ingesta de todos los nutrientes necesarios, en el caso del embarazo el consumo de ácido fólico, hierro y vitamina C es de gran valor para el estado fisiológico del bebé; así como también durante la lactancia.

Durante nuestra primera consulta, nuestra paciente fue una mujer embarazada con 29 años de edad, la paciente, en ese tiempo, tenía 21 semanas de gestación con un IMC pregestacional de 25.05 kg/m².

La paciente nos explicó que anteriormente tuvo dengue y hepatitis, y en su adolescencia presentó un periodo menstrual muy irregular, ya que su menarca la tuvo a los 13 años y dejó de menstruar hasta los 17 años (problema de la tiroides). Durante en la exploración física pudimos palpar que la paciente presentaba un poco de inflamación de la glándula tiroidea ya que cuenta con una afección en la tiroides, aunque también presentaba alopecia de manera moderada; también percatamos que los signos vitales se encontraban en los valores normales.

La paciente nos platicó sobre los alimentos que le gusta y los que no, así como también los que más frecuenta; de ahí tomamos las indicaciones para realizar un menú para que sea del agrado de la paciente, tomando en cuenta las necesidades de los nutrientes necesarios con las cantidades adecuadas (cuadrando los macronutrientes y los micronutrientes), tratamos de hacer el menú con la mayor accesibilidad posible y tomando en cuenta los alimentos que le gusta. Lo que más nos costó fue cuadrar los micronutrientes, pero con esfuerzo lo logramos.

El menú contaba de seis días con cinco tiempos de comida, en transcurso de la última unidad hicimos la recreación de un día de menú como práctica en cocina, elegimos un día que fue de nuestro agrado, en la práctica fuimos respetando las

cantidades de los alimentos que colocamos en el menú, nos dimos cuenta en el resultado que hay que colocar más equivalentes de proteína y también hay que variar con los colores de los platillos, es importante destacar que la colocación y decoración de cada plato es muy importante para despertar más el apetito de la paciente; y más con las pacientes embarazadas por lo que en casos pueden presentar náuseas.

En conclusión hay que consentir más sobre la alimentación de las mujeres embarazadas y más en la de nuestro país, ya que regularmente se consume una dieta no tan saludable, y hay que implementar más los hábitos saludables.

Al final, en mi opinión todo fue una experiencia muy bonita, ya que fue algo nuevo a lo que se nos presentará durante nuestro trabajo como nutriólogos, aunque hay que mejorar más en consulta y en el menú y optar por otras estrategias nuevas que nos ayudará.



BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste (2023). Antología de Nutrición en Embarazo y Lactancia.

PDF. [ACTUALIZACIÓN ANTOLOGÍA EMBARAZO Y LACTANCIA 2023 .pdf](#)