



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz

Nombre del tema : Ensayo “Nutrición para el Embarazo y la Lactancia”

Parcial : 4to

Nombre de la Materia : Nutrición en embarazo y lactancia

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre de la Licenciatura : Nutrición

Cuatrimestre: 4to

Para introducción del tema a presentar en el siguiente ensayo donde tiene como propósito recaudar la información que en esta última actividad para esta última unidad del semestre realizamos junto a un equipo formado de 5 integrantes donde nos dimos a la búsqueda de una paciente en gestación para la práctica realizada.

Dónde se tomarán en cuenta los siguientes puntos:

La presentación o historia clínica de nuestra paciente, el menú realizado y la elaboración del menú de un día que elegimos para realizarlo en cocina con mis compañeros de equipo.

Cómo se sabe el estado de embarazo de una mujer es una etapa de mucha supervisión para tener un control sobre su salud y alimentación donde sea positivo tanto para la madre como para el bebé.

Es por eso que a continuación se redactará lo solicitado para este ensayo.

Le realizamos un historia clínica a nuestra paciente con los siguientes datos:

Nombre Daniela Sánchez Ramírez con la edad de 28 años un peso actual de 69.5 y una talla de 1.58, paciente nos comentó que en el primer trimestre obtuvo un resultado de 4 kilos menos esto debido a la poca ingesta de alimentos por sus diferentes síntomas, dejando un peso actual de 64 kilos.

También realizamos algunas preguntas sobre sus hábitos alimenticios donde realiza de 2 a 3 comidas al día, preparando ella misma sus alimentos y en ocasiones ingiere alguna colación durante el día, dónde ya modificado su alimentación durante estos últimos 6 meses de gestación a causa de la las náuseas provocadas, algunos de sus alimentos preferidos son las verduras y frutas, no acostumbra a consumir alimentos ue contengan grasas, comidas aceitosas o frituras pero si añade un poco de sal en ocasiones para algunas comidas.

No presenta antecedentes heredofamiliares como hipertensión, diabetes, cáncer, insuficiencia renal, obesidad, alergias, adicciones, infartos cerebrales e infartos cardíacos.

Actualmente consume suplementos como el ácido fólico y el calcio debido a su periodo de gestación, al igual que realiza cardio como actividad física en un tipo de 20 minutos cada 3 veces a la semana.

Al realizarle la explicación física solo presenta perdida y fragilidad en el cabello, y no anomalías en el cuello, tórax, ojos, abdomen , piel, cabeza , uñas y miembros superiores e inferiores.

Menú realizado para la Px:

Lunes

Desayuno:

“Tostadas de aguacate “

3 panes integrales (tostar al gusto)

-2/3 de pieza de aguacate grande o uno pequeño (machacar y agregar al pan)

-1 huevo duro (picado o rebanado y agregar al pan con aguacate

ENSALADA

-1/2 jitomate picado

-1/2 taza pepino rebanado o picado

-1/2 taza de espinaca

Acompañar 1 taza de fresas picadas o rebanadas, té de su preferencia

Colación:

“Yogurt con manzana”

-1 manzana picada

-5 galletas marías en trozos

-1/2 taza de yogurt sabor natural

-10 almendras

Comida: “ Teppanyaki de pollo “

Sofreír con 2 cucharaditas de aceite:

½ taza de calabaza en julianas

½ taza zanahoria en julianas

1 pieza pimiento morron rojo

60 gr de pechuga de pollo sin piel picado

Acompañar 3 tortillas de maiz

A acompañar de agua de melón (1 taza de melón con agua al gusto)

Colación 2:

“Yogurt con manzana”

-1 manzana picada

-5 galletas marías en trozos

-1/2 taza de yogurt sabor natural

-10 almendras

Cena:

“Taquitos de jamón”

Sofreír con 1 cucharadita de aceite de aguacate

2 rebanadas de jamón

½ pieza jitomate picado

¼ cebolla picada

Acompañar con 3 tortillas de maíz

Acompañar de té o agua natural de su preferencia

Elegimos un día de la semana del menú para elaborarlo a manera de observar y tomar las cantidades específicas y necesarias que se necesitan en cada platillo para el adecuado consumo de nuestra paciente.

Cómo último emplatamos cada comida colocando las porciones adecuadas de acuerdo a la hora establecida de ingerir cada alimento.



Y como conclusión de esta actividad el poder realizar esta consulta a nuestra paciente donde nos dimos a la tarea de buscar los alimentos correctos y las porciones adecuadas que le beneficiaran tanto a la madre como al bebé, fue de mucho aprendizaje esperando poner mejor cada punto y observación dicho por nuestra licenciada en nutrición.