



NOMBRE DEL ALUMNO: Odalis Garcia Morales

NOMBRE DEL TEMA: Ensayo

PARCIAL: 4

NOMBRE DE LA MATERIA: Nutricion

NOMBRE DEL PROFESOR: Martinez Guillen Julibeth

NOMBRE DE LA LIC: Enfermeria

Durante el tiempo en el que llevamos de clases al principio seme dificulto entenderle como tal a esta materia por que nuca habíamos tratado de ninguno de estos temas aunque se que nos será de mucha utilidad durante el resto de nuestras vidas como en nuestra formación, como también esta las diferentes formas en las que una embarazada tiene que cuidarse, como es tomar acido folico durante su embarazo, como también hay diferentes alimentos que no puede consumir durante su embarazo, que son las cosas picantes, algunas bebidas con exceso en azucares, recados, o bebidas con alcohol, ni tabaco, ni mucho menos el consumo de cafeína, como también ver las mejores recomendaciones durante su tiempo de embarazo, hacer ejercicio, descansar, y alimentarse lo mejor posible tener un balance total durante su alimentación, entre carnes, frutas, y verduras, aunque también ya se por los antojos que tenga no esta mal comer algo pero con poca cantidad.

Como también nos explico durante la clase sobre la lactancia materna que es el proceso por el cual la madre alimenta al bebe, a través de la leche materna como también nos explico sobre la lactancia materna que es la forma en la que las madres alimentan a sus hijos solo con la leche materna, también durante los meces poder sustituir pero no del todo ala leche materna, con algún alimento blando, y solido.

Igual esta los diferentes tipos de alimentación que están entre el adulto mayor: Que se trata de poder informar a los familiares o a el mismo que tiene que cuidarse durante su vida entre alguna enfermedad que tenga como es mas común entre las personas mayores que son problemas en el corazón, y azúcar, o diabetes, como recomendaciones entre si podemos decir que puede comer mas frutas y verduras, entre eso hacer mas ejercicio.

Y entre un niño: Los niños son mas imperativos en aprender sobre su alimentación ya que están aprendiendo entre los familiares las diferentes formas de comer ya que ellos juegan con las texturas y las formas o colores que tienen en su plato de comer ya que ellos tienen la forma de ver las cosas diferente, pueden copiar entre

ellos la alimentación que llevan los adultos ya que ellos siguen las formas o mas bien las costumbres en las que los adultos se expresan o se portan delante de ellos.

De igual manera en una clase nos habla de el A,B,C,D. de la nutrición como tal no le entendí del todo al tema talvez por que son cosas diferentes o mas bien temas que no había escuchado antes y talvez para otros sea mas fácil poder entender este tema pero a mi seme dificulto mas.

Como también lo que significa la biometría ematica completa entre algunas los parámetros, creo que si será fácil para ellos pero para mi seme complico mas entenderle a los temas.

Igual también me gusto mucho es el tema de balancear la comida durante el estilo de vida que traen en un tiempo ya remoto.

Ya para concluir también quiero agradecer la paciencia que nos tuvo durante los momentos en los que nos dio la clase, se que es difícil de entender entre los momentos en que nos confundimos o talvez solo fui yo, pero igual muchas gracias por los juegos y dinámicas en los que nos ayudaron demasiado en los momentos de estrés para poder salir adelante durante nuestra formación.

De mi parte fue muy buena clase y muy elaborada talvez necesitábamos mucho mas tiempo para poder entenderle mejor a los temas y acoplarme mucho mejor ente las actividades y cosas importantes que teníamos que hacer durante nuestra formación que como tal tenemos que entender que esto siempre nos va ayudar demasiado ya que en nuestra formación como personal de salud debemos de comprender diferentes métodos en los que los pacientes deben ser tratados y también poder interactuar durante su estancia.

Muchas gracias por la paciencia y por el aporte durante la clase que nos daba que se que nos será de mucha ayuda durante nuestra formación y en nuestra vida cotidiana.

De mi parte muchas gracias por el aporte que nos brinda durante nuestro tiempo en la clase que nos preparo, e igual muy buen manejo de los temas a tratar entre otras cosas poder seguir aprendiendo mas sobre los diferentes aspectos que nos dieron a tratar que se que nos ayudara mucho en el transcurso de nuestra vida.