



UDS

Mi Universidad

NOMBRE COMPLETO DEL DOCENTE: Julibeth Martínez
Guillen

NOMBRE DEL ALUMNO: Yuridia Aguilar Montero

MATERIA: Nutrición Clínica

CUATRIMESTRE: 3er

TRABAJO: Ensayo

ÍNDICE

01

Introducción
Embarazo

02

Tema
Antes del embarazo

03

Conclusión

04

Bibliografía



INTRODUCCIÓN

El embarazo se debe tomar como un proyecto importante en nuestra vida, ya que para conseguirlo se debe llevar a cabo pasos y puntos muy importantes. No solo se trata de crearlo de una manera simple, sino que se debe de planear con un poco de anticipación para tener un embarazo lo más sano posible.

Es así como la nutrición clínica nos desarrolla y explica este tema tan importante, ya que al llevar un buen control ayudara a la gestante y al bebe. Podríamos comenzar con lo que consumimos verificar si ingerimos demasiadas chatarras, bebidas alcohólicas, refrescos, café o tes negros. Como segundo paso seria el consumir suplementos y acido fólico por lo menos tres meses antes de desear un embarazo, al mismo tiempo evitando los alimentos antes mencionados.



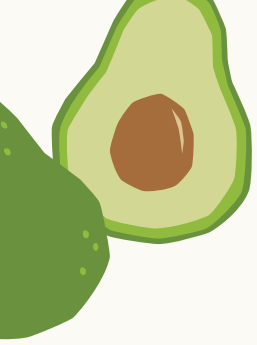
ANTES DEL EMABARAZO

El embarazo es el periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto. Es así como la gestación es el proceso fisiológico de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno.

El embarazo es un momento que nos brinda la vida para poder tomar conciencia y así reflexionar acerca sobre el estilo de vida y así poder tomar conciencia como afectan los malos hábitos de salud de las futuras gestantes y la vida futura de sus hijos. Este, aparte de tener mucha importancia para la salud futura del bebe, tiene objetivos como lo es, que pueda evitarse un aborto espontaneo o incluso evitar mal formaciones congénitas en el bebe.

Principalmente se debe comenzar por suplementación tres meses antes del embarazo, consumiendo ca, omega 3 y 6, acido fólico, fe, evitando nuevamente por tres meses antes e incluso también durante el embarazo, alcohol, tabaco, tes, canela, chocolate, mariscos crudos, carnes rojas medias cocinadas o semi crudas, atún, no superar las dosis de leches, se debe realizar ejercicio, descanso y alimentarse bien.

La lactancia materna se relaciona con el embarazo, ya que es el proceso por la que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, en este se debe procurar el consumo de calostro, no se debe consumir durante la lactancia ajo, cebolla, mostaza, paprika, rábanos entre otros alimentos mas, porque cambia el sabor de la leche y hace que el bebe no quiera seguir consumiendo la leche y la rechace, el hambre en exceso es normal, y así mismo se debe seguir evitando los refrescos, tes, café, alcohol etc. Finalmente es importante mencionar acerca de las formulas (AR,AF,SL,AC)



CONCLUSIÓN

Los temas vistos durante esta unidad me encantaron, aprendí mucho, ya que los conocimientos que aprendí durante las clases las puedo compartir con mi familia, amigos y conocidos, principalmente el tema que más llamó mi atención fue el del embarazo ya que mis familiares están en busca de un bebé y yo puedo compartirles lo aprendido, es así como de esa manera pude despertar los conocimientos obtenidos, como segundo tema favorito es el de la alimentación del adolescente y el adulto.

Finalmente quiero concluir, recalcando que los juegos que se hicieron en clase o más bien dichas dinámicas como lo fue el memorama, la lotería de frutas o incluso basta, me ayudaron mucho y sobre todo lo disfruté, ya que me encantó como la L.N Julibeth buscaba maneras de hacer que las clases fueran divertidas, llenas de aprendizaje e incluso existiera la participación en clases.



BIBLIOGRAFÍA

Antes del embarazo. apuntes.2024

