



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**GIOVANNY DAMIAN GONZALEZ ESPINOZA**

**DOCTORA LAURA BLASI PINEDA**

**NUTRICION**

**31 DE OCTUBRE DEL 2020**



# NUTRICIÓN PARA LA SALUD REPRODUCTIVA Y LA LACTANCIA

## IMPORTANCIA

El estado de salud y nutricional de la mujer antes de la gestación, condiciona su propia fertilidad, el riesgo de sufrir un aborto o incluso que los hijos sufran alguna malformación.

## NECESIDADES NUTRIMENTALES

Diversos estudios epidemiológicos demuestran que la carencia o exceso de ciertos nutrientes en la gestante, se asocian de forma evidente al desarrollo y crecimiento del feto.

En la gestación es imprescindible que la dieta de la mujer reúna todos los nutrientes

## ENERGIA

En la gestación, los requerimientos energéticos diarios aumentan de 250 a 300 kcal, aunque es importante establecer dichos requerimientos en función de las necesidades específicas de la madre.

Hidratos de carbono  
Los hidratos de carbono deben suponer entre el 45 y 60 % del valor calórico total de la dieta

La EFSA aconseja una ingesta adicional de 1 g de proteína al día durante el primer trimestre de gestación

## Vitaminas y Minerales

En general, los micronutrientes tienen una importancia especial en la gestación, en parte por la función que desempeñan en la formación de los tejidos del feto y por lo que suponen para el futuro estado de salud del niño.

## HÁBITOS SALUDABLES EN LA GESTIÓN

Durante el embarazo, la alimentación está directamente implicada en la correcta formación y desarrollo del feto.

Debe ser variada y equilibrada y debe incluir todos los alimentos propuestos en la pirámide nutricional

# NUTRICIÓN EN LA LACTANCIA

## BUENA NUTRICION

Comer una variedad de alimentos puede ayudarla a obtener todos los nutrientes que necesita.

El cuerpo necesita proteínas, carbohidratos y grasas para obtener energía. Estas son buenas fuentes de nutrientes

Grasas no saturadas, como aceite de oliva y de canola

Carbohidratos de granos enteros, frutas, verduras, legumbres (arvejas [chícharos], frijoles

Proteínas magras, como todos los tipos de pescado, las aves sin piel.

## ALIMENTOS SALUDABLES

comer bastantes frutas y verduras

Estas no solo le proporcionan los nutrientes necesarios sino que también la ayudan a obtener fibra.

También es importante asegurarse de obtener suficientes vitaminas y minerales.

## SUPLEMENTO VITAMÍNICO PRENATAL

Especialmente a aquellas que:  
No consumen productos lácteos pero necesitan calcio adicional.

## EVITAR

Alcohol

Cafeína

Bebidas con muchos  
saborizantes

# NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

## IMPORTANCIA

Durante la infancia, la nutrición es esencial para asegurar el crecimiento y mantener la salud

además se trata de un periodo que ofrece importantes oportunidades para establecer hábitos alimentarios saludables que persistirán a lo largo de la vida.

la nutrición debería verse no solamente como algo que aporta beneficios inmediatos, sino como una inversión a largo plazo sobre salud y calidad de vida.

## ALIMENTOS

### PRODUCTOS LÁCTEOS:

El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día).

### CARNES:

Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo.

### PESCADO:

El niño debe ser estimulado en el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón

### FRUTAS:

Consumo de frutas ricas en vitaminas y hierro..

### VERDURAS Y ENSALADAS:

Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial las verduras. Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base

### LEGUMBRES:

Se consumen menos de lo recomendable. Por ello, hay que estimular a los niños para que las coman; son ricas en fibra dietética y tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.