



**Nombre del alumno:** Viviana Moreno Aguilar.

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez Martínez.

**Nombre del trabajo:** Tríptico de alimentación en el embarazo.

**Materia:** Educación en nutrición.

**Grado:** Cuarto cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de Diciembre de 2020.

## Riesgos de una mal nutrición.

El riesgo de complicaciones del embarazo aumenta en los 2 extremos de la clasificación del estado nutricional, según el índice de masa corporal (IMC):

>>la obesidad

>>y el bajo peso o desnutrición.

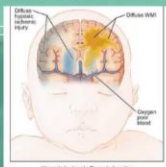
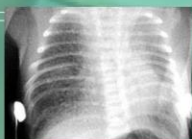
Son los eventos nutricionales más frecuentes.



Las gestantes obesas y con sobrepeso tienen un riesgo alrededor de 2 a 6 veces más de padecer diabetes gestacional. Además, el riesgo de sufrir hipertensión y preclampsia es aún más elevado, así como también de requerir cesárea y presentar complicaciones posoperatorias y macrosomía.



La gestante desnutrida corre el riesgo de parto prematuro y afectaciones del feto: membrana hialina, distrés respiratorio, lesiones cerebrales y anemia.



Es recomendable una alimentación variada y equilibrada.

Por otra parte, El tamaño de las raciones vendrá determinado por los requerimientos en función de las características individuales

DISTRIBUCIÓN DIARIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

>>DESAYUNO<<

Lácteos, cereales, alimentos proteicos (carnes, pescados, huevos o legumbres), frutas (naturales, hervidas u horneadas)

>>MEDIA MAÑANA<<

Lácteos, frutas/verduras (zanahoria, apio, etc.),cereales.

>>COMIDA<<

Verdura, cereales Alimentos proteicos (carnes, pescados, huevos o legumbres), aceite de oliva u otros aceites vegetales con alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, frutas, lácteos.

>>MERIENDA<<

Lácteos o derivados, frutas/verduras (zanahoria, apio, etc..., bocadillo.

>>CENA<<

Igual que la comida.

RECENA O COLACIÓN NOCTURNA

Lácteos o derivados desnatados o semidesnatados, Frutas

Se restringen diferentes tipos de alimentos, ya que pueden contener elevada cantidad de mercurio, azúcares y otras sustancias que podría dañar el sistema nervioso en desarrollo del bebe, al igual que podría provocar enfermedades transmitidas por los alimentos y contribuir a la evolución de diabetes gestacional, etc.

Ejemplo: Carnes mal cocidas, aves, pates y huevos mal cocidos, restringir alimentos no pasteurizados, evita las frutas y verduras que no han sido lavadas, evitar ciertas bebidas como café, té de hierbas y alcohol, mariscos como el pez espada y tiburón, además de encontrarse crudos, semicrudos o contaminados, etc.



# Alimentación en el embarazo



# Importancia de la alimentación

Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser disminución de peso o de talla, sistema inmune deficiente, además de evitar anemias y descalcificaciones en el organismo de la mujer.



Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
- Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
- Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
- Promover y facilitar la futura lactancia.

## Requerimientos nutricionales y alimentarios de la gestante



### 2.º-3.er trimestre de embarazo

<b>Proteína</b>	Aumentar los requisitos de 1/g/kg/día a 1.5 g/kg/día (mitad de alto valor biológico).
<b>Hidrato de carbono</b>	Atención a los azúcares y a las grasas de origen animal.
<b>Lipidos</b>	
<b>Elementos químicos esenciales</b>	Especial atención al Calcio, yodo, fósforo, Magnesio y en el tercer trimestre al hierro.
<b>Vitaminas</b>	Hidrosolubles: C, B1 y B2, ácido fólico. Hidrosolubles: A, D, E.

>> Empiezan a hacerse sentir de forma cuantitativa a partir del segundo trimestre<<.



## ALIMENTOS DE ESPECIAL INTERÉS NUTRICIONALES PARA CUBRIR LOS REQUERIMIENTOS.

- Lácteos.
- Cárnicos (pescados, rojas y vísceras).
- Legumbres.
- Cereales completos.
- Fruta grasa.
- Pan.
- Fruta seca.
- Patatas.
- Mantequilla.
- Aceite de oliva y de semillas.
- Pescados o sal yodada
- Verduras de hoja verde.
- Frutas con pulpa.



### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Limitar el consumo de sal.
- Preferir las grasas de origen vegetal.
- Limitar el consumo de grasa saturada.
- Respetar las 6 frecuencias de comidas diarias
- Comer alimentos variados.
- Ingerir la cantidad necesaria de leche diaria o el sustituto.
- Introducir en la alimentación el ajonjolí.
- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas por los micronutrientes(vitaminas y minerales) contenidos en ellos.
- Implementar fibra en la alimentación para combatir el estreñimiento.
- consumir entre 1.5 a 2 L de líquidos (Agua, zumo de frutas natural).

#### Bibliografía:

- Cervera, p., Clapés, j., & Rigolfas, R.. (2004). Alimentación durante el embarazo y la lactancia. En Alimentación y Dietoterapia (140-142). España: McGraw-Hill.

-Lutz, C., & Przytulski, K.. (2011). Nutrición del ciclo vital: embarazo y lactancia. En Nutrición y dietoterapia (188-193, 200, 202.). México: McGraw-Hill.

-Hernández, M., Martín, I., & Plasencia, D.( 2008). Mala nutrición durante el embarazo. En temas de nutrición, dietoterapia (32-36). Cuba: Ciencias Médicas.