

Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico “1.3 Determinación de necesidades nutricionales para embarazadas y nodrizas 1.4”.

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de septiembre de 2020.

Alimentación,
nutrición,
embarazo,
lactancia.

1.3 Determinación
de necesidades
nutricionales para
embarazadas y
nodrizas.

Necesidades
energéticas

- 1er trimestre { 300 kcal/día
- 2do trimestre { 500 kcal/día
- 3er trimestre { 25 kcal/día

Distribuidas

- Proteínas {
 - Alta calidad
 - incremento de ingesta
 - 10-60 gramos/día
- Hidratos de carbono {
 - 55-60%
 - fundamental HC complejos
- lípidos {
 - 10-13%
 - disminuir grasas saturadas.

1.4 Características
de la alimentación
nutrimentalmente
balanceada y,
sanitariamente
apta para
embarazadas y
nodrizas, según el
estado nutricional.

- Cumplir con pautas saludables.
- Buenos hábitos (alimentación variada y equilibrada)
- Necesidades energéticas adecuadas
- Adaptación en su plan alimenticio
- Vigilar el orden de tomas de nutrientes para asegurar reservas y prevenir complicaciones
- Consumo de HC complejos (evitar azúcares)
- Consumo de fibras, en alimentos de origen vegetal. (para prevenir problemas digestivos).

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Nutrición en el embarazo y la lactancia .pdf pág. 19-22 recuperado <file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20nutricion%20en%20el%20embarazo%20y%20la%20lactancia.pdf>