



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición en el embarazo y la lactancia

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de septiembre del 2020



Necesidades nutricionales en el embarazo v nodrizas

Necesidades Energéticas

Primer trimestre

Se recomienda un aumento de 300 kcal/día.

Segundo trimestre

Es recomendable 500 kcal más.

Tercer trimestre

Debe aumentarse de 25 kcal/ día.

Necesidades nutricionales de macronutrientes

Proteínas

La embarazada necesita proteína de alta calidad, con un incremento de 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día.

Hidratos de carbono

Son la principal fuente de energía del bebé, con un aporte de 175 g y durante la lactancia aumenta a 210g.

Lípidos

Se recomiendan de 10 al 13%, con una disminución de grasas saturadas.

Incremento de peso según estado nutricional de la embarazada

Bajo peso

De 12 a 18 kg.

Peso normal

De 10 a 13 kg.

Sobrepeso

De 7 a 10 kg.

Obesidad

De 6 a 7 kg.

Objetivos de la nutrición materna durante el embarazo

- Promover un crecimiento y desarrollo fetal normal.
- Reducir el riesgo de malformaciones.
- Reducir riesgo de complicaciones en el embarazo y parto.
- Reducir riesgo de obesidad y desnutrición post parto.

“Características de la alimentación, nutrimentales, balanceada y sanitariamente apta para el embarazo y nodrizas según su estado nutricional”

Objetivos de una dieta equilibrada durante el embarazo

- Cubrir las necesidades nutricionales de la mujer embarazada.
- Preparar el organismo de la madre para el parto.
- Satisfacer las exigencias nutritivas del bebé.
- Asegurar la reserva energética en forma de grasa para la lactancia.

Características de macronutrientes

Hidratos de carbono

- Son la principal fuente de energía.
- El embarazo aumenta el gasto energético, por ende los hidratos de carbono son la base de la alimentación.
- Ayudan a sentirse saciada y previenen un posible aumento de colesterol y diabetes gestacional.

Proteínas

- Se aumentan en el segundo y tercer trimestre porque éstas son necesarias para crear tejidos nuevos.
- El requerimiento de proteínas aumentado se debe al desarrollo de tejido materno, fetal y placentario.
- Es esencial para la formación de los músculos, del desarrollo cerebral y del sistema endocrino del bebé.
- Ayuda al correcto crecimiento de la placenta, de los tejidos maternos y la producción de sangre.

Grasas

- El DHA es esencial en el desarrollo del sistema nervioso del feto.
- Deben ser principalmente grasas insaturadas y en menor medida las saturadas, colesterol y grasas trans.
- Los ácidos grasos se deben obtener de la dieta en forma de ácido linoléico o α -linolénico. Los ácidos linoléicos son convertidos en ácidos docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA), los cuales son importantes componentes estructurales.

Riesgos de las carencias nutricionales

- Bajo peso al nacer.
- Malformaciones.
- Trastornos en el crecimiento y en el desarrollo.
- Entre otros.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de nutrición en el embarazo y lactancia*. PDF. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>

Universidad del Sureste. (2020). *Material de apoyo de nutrición en el embarazo y lactancia*. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/613faa0f31c5d5c595ec9b7b2e818268.pdf>

Albornoz A. (2014). *Clase-5-embarazo-y-lactancia.pdf*. Recuperado de

<https://alumnosenfermeriaauac2014.files.wordpress.com/2016/05/clase-5-embarazo-y-lactancia.pdf>

Sánchez A. (2015). *Medicadiet*. Recuperado de

https://www.seedo.es/images/site/Guia_Alimentacion_Embazaradas_Medicadiet.pdf

Hernández G. (2016). *Conasi*. Recuperado de

<https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/importancia-de-la-proteina-en-el-embarazo/#:~:text=Las%20prote%C3%ADnas%20son%20necesarias%20para,se%20sienta%20fuerte%20y%20nutrida.>