



Nombre del alumno: Viviana Moreno Aguilar.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.

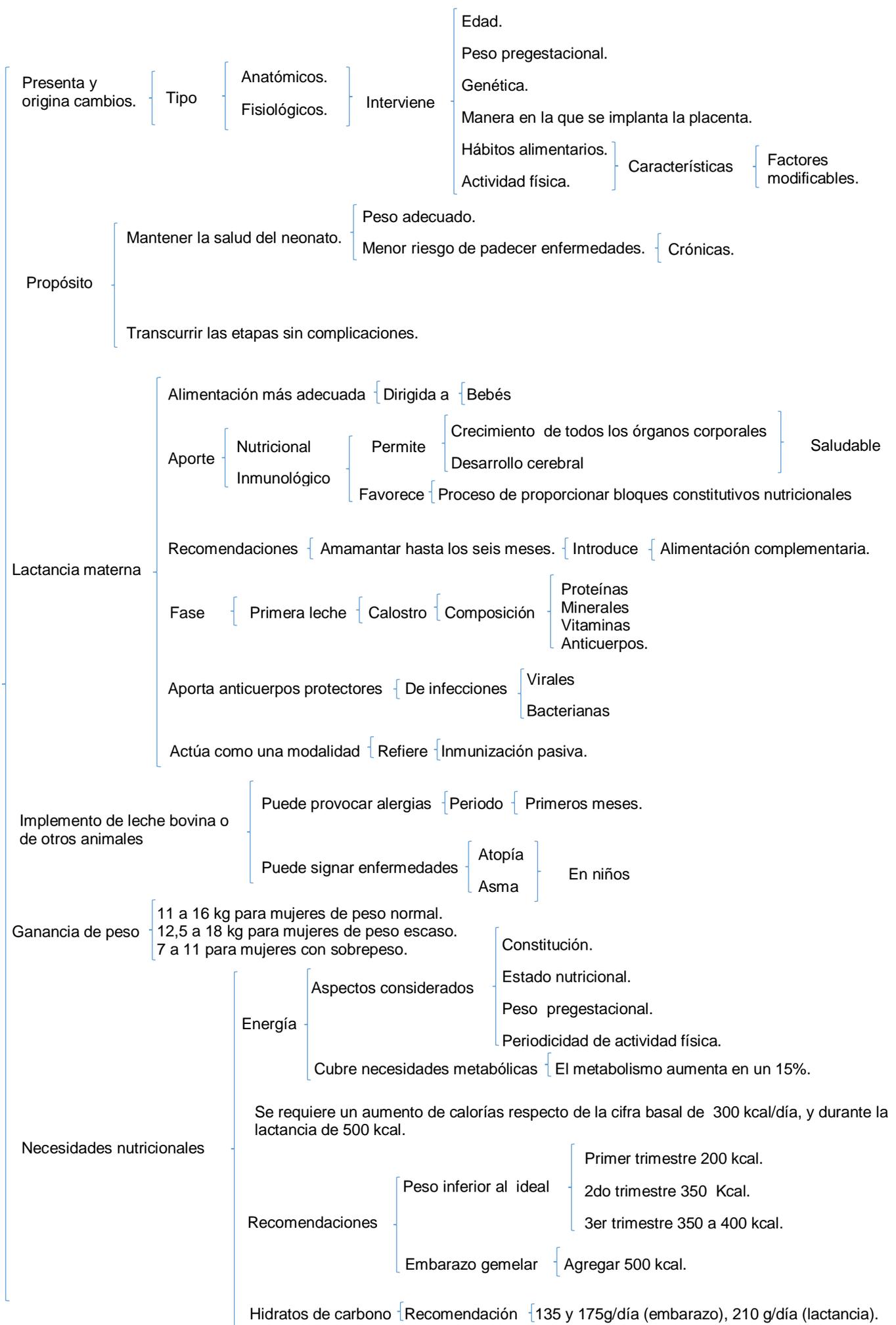
Grado: Cuarto cuatrimestre.

Licenciatura: Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de Septiembre de 2020.

Nutrición en el embarazo y lactancia.



Nutrición en el embarazo y lactancia.

Necesidades nutricionales

Proteína

Necesaria para cubrir el crecimiento

- Feto.
- Placenta.
- Tejidos maternos.

El depósito alcanza 925 gr.

Aspecto

- 70% forma los tejidos.
- Ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día.
- Durante la lactancia establece una aportación adicional de 25 g/día, un total de 71 g diarios.

Lípidos

Ácidos grasos esenciales

Función

- Permitir el desarrollo
- Placenta.
- Feto.

Ingesta

- 3% de la energía como ácido linoleico.
- Ácido araquidónico.
- Ácido docosahexaenoico.
- 0,5% d la energía como alfa linolénico.
- Maíz.
- Cártamo.
- Girasol
- Canola.
- Linaza.
- Soya.
- Nogal

Recomendación de 1.200 mg/día, límite superior de 2.500mg/día.

Déficit provoca

- Disminución de densidad ósea.
- Hipertensión.
- Bajo peso fetal.
- Materna.
- Fetal.

Calcio

Fuente

- Lácteos.
- Verduras.
- Hortalizas.
- Legumbres.
- Cereales integrales.
- Frutos secos.
- Menor concentración.

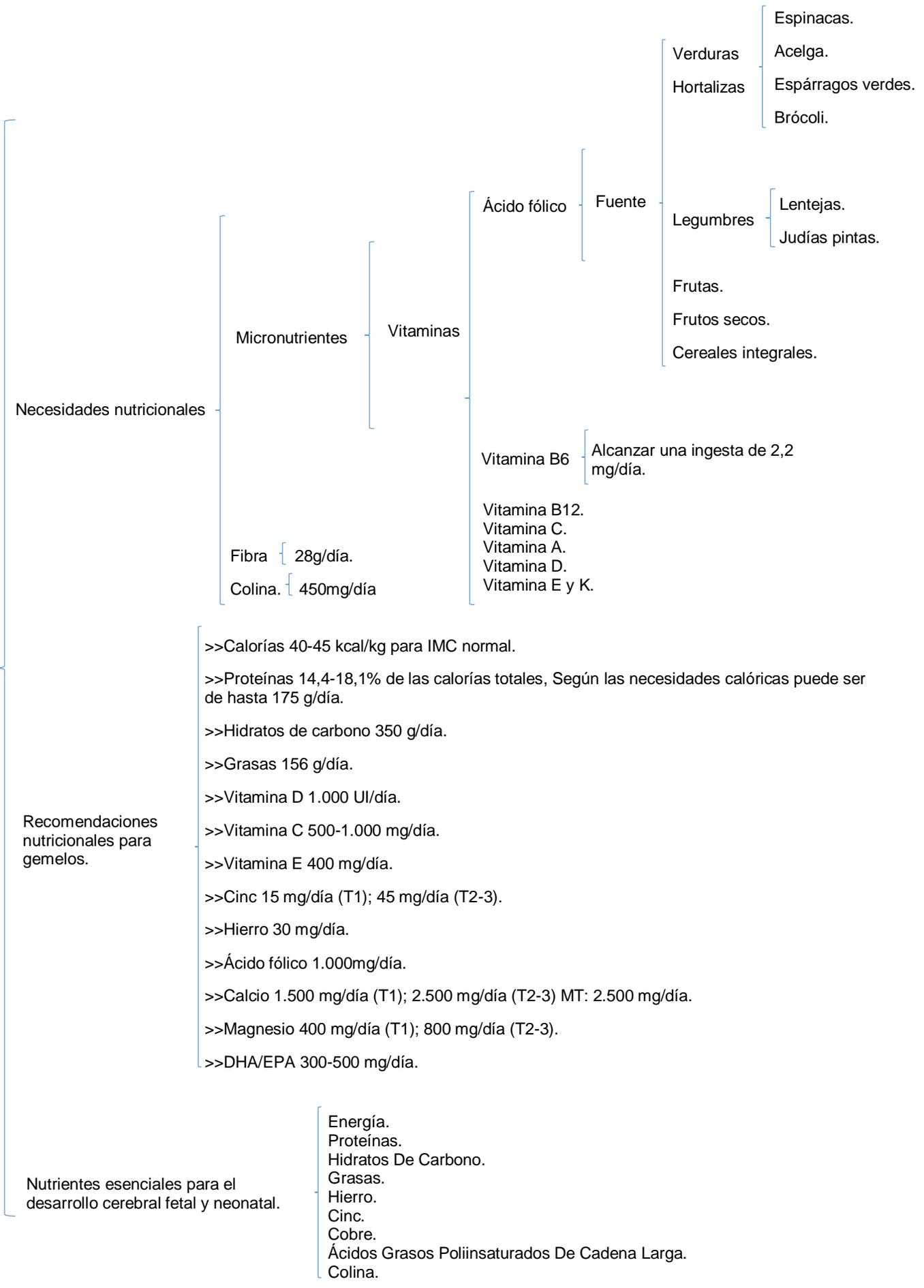
Micronutrientes

Vitaminas

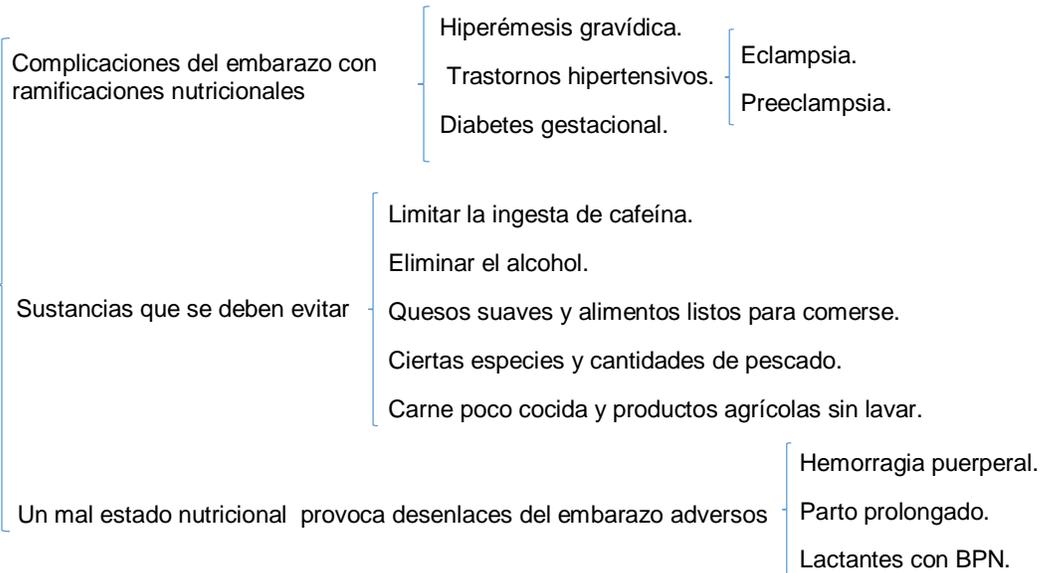
Ácido fólico

- Previene
 - Parto prematuro.
 - Defectos en el tubo neural.
- Aumentar su consumo
 - Antes y durante el primer trimestre
- Causas de déficit
 - Hábitos alimentarios inadecuados.
 - Dietas restrictivas para el control de peso.
 - Adelgazamiento.
 - Consumo y abuso
 - Alcohol.
 - Tabaco.
- Recomendación
 - 200-300 microgramos/día.

Nutrición en el embarazo y lactancia.



*Nutrición en el
embarazo y
lactancia.*



Bibliografía:

- Universidad del Sureste. (2020). Antología de nutrición en el embarazo y lactancia, de PDF. Unidad 1, págs., 11-19. Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>.
- Escott-Stump S, Mahan K. & Raymond J.. (2013). Nutrición durante el embarazo y la lactancia. En Krause Dietoterapia(349-351, 354, 356-360, 367.). España: Elsevier.
- Lutz, C., & Przytulski, K.. (2011). Nutrición del ciclo vital: embarazo y lactancia. En Nutrición y dietoterapia (188-193, 200, 202.). México: McGraw-Hill.