



**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.

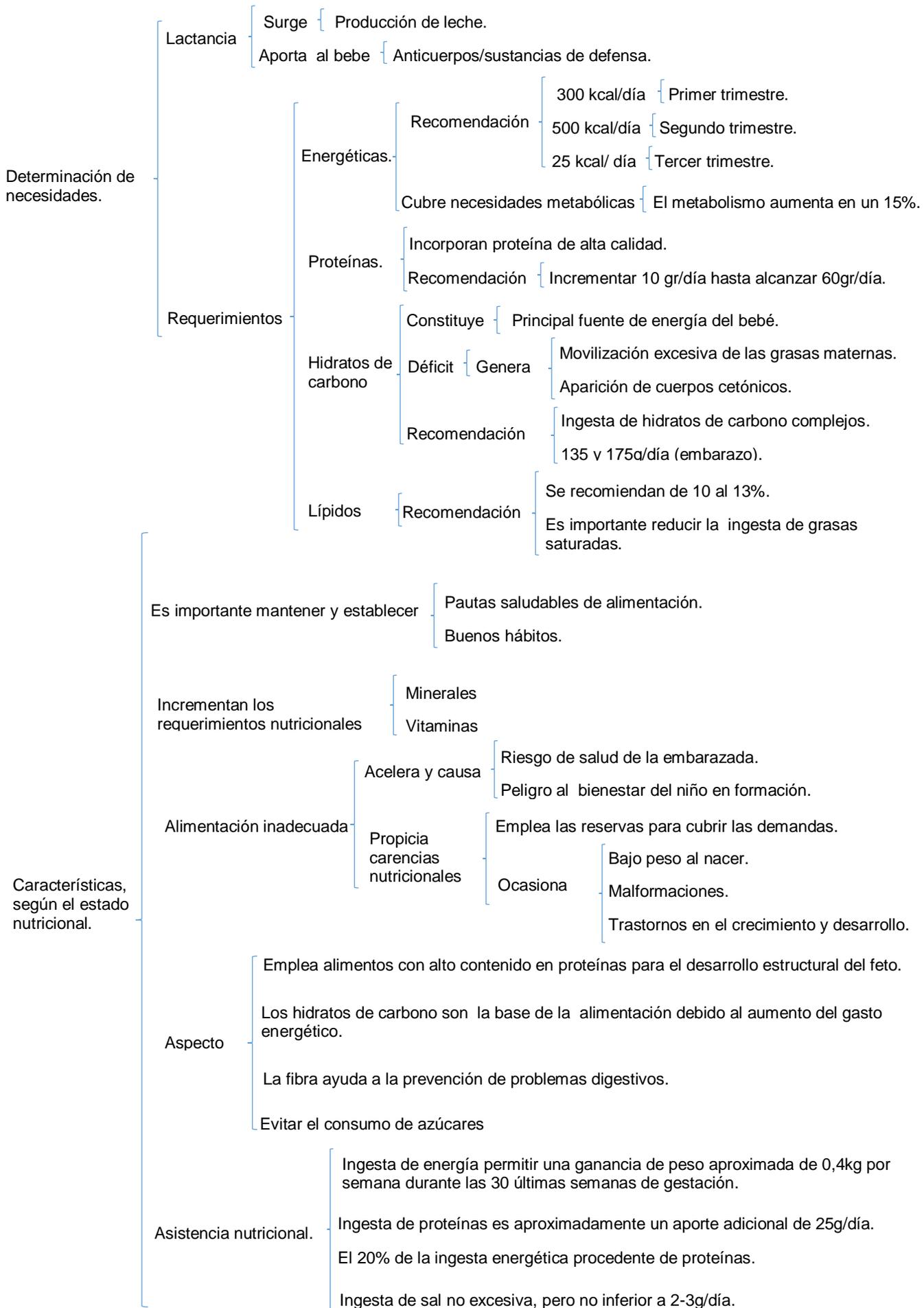
**Grado:** Cuarto cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Septiembre de 2020.

*Alimentación  
nutrimental  
para  
embarazadas y  
nodrizas.*



*Alimentación  
nutricional  
para  
embarazadas y  
nodrizas.*

Características,  
según el estado  
nutricional.

Asistencia nutricional.

- Es importante cubrir la ingesta de vitaminas y minerales adecuadas.
- Se requiere un aporte complementario de ácido fólico y, posiblemente, de hierro.
- Se recomienda preferentemente no ingerir y evitar las sustancias no nutritivas.
- Una mayor ingesta de líquidos.
- Alimentos ricos en fibra.
- Frutas desecadas (ciruelas pasas o albaricoques).
- Frutos secos.

Controlan el estreñimiento  
y hemorroides.

La mayoría de las mujeres cambian su dieta durante el embarazo.

Razones

- Consejo médico.
- Creencias culturales.
- Modificación de las preferencias alimentarias.
- Apetito.
- Antojos y aversiones.

Se sugiere un menú tipo cualitativo, con el fin de conseguir una alimentación variada.

Se aconseja a las mujeres en edad fértil tomar 0,4 mg/día de ácido fólico.

Puede proporcionarse en forma de suplementos o a partir de alimentos fortificados.

La suplementación con hierro debe contemplarse como una medida de prevención nutricional que debe iniciarse en el segundo trimestre del embarazo.

Administrar 40-60 mg/día de hierro elemental en forma de un preparado ferroso permite evitar el agotamiento de los depósitos durante la gestación.

No es tan aconsejable una suplementación con vitaminas/minerales antioxidantes para prevenir complicaciones de la gestación, ya que no se tiene la información necesaria de su efecto.

**Bibliografía:**

- Bonada, A., Burgos, R., Salas, J., Saló, E., & Trallero R.. (2014). Dieta durante el embarazo y la lactancia . En Nutrición y dietética clínica(135-137.). España: Elsevier.
- Escott-Stump S, Mahan K. & Raymond J.. (2013). Nutrición durante el embarazo y la lactancia. En Krause Dietoterapia(360, 363.). España: Elsevier.
- Universidad del Sureste. (2020).Antología de nutrición en el embarazo y lactancia, de PDF. Unidad 1, págs., 19-22. Sitio web:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>.