

**Materia: Nutrición en el Embarazo**

**Nombre de la Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre de la alumna: Kathia Jiménez del Agua y Culebro**

**Grado: 4° Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Determinación de necesidades nutricionales para embarazadas y nodrizas

Necesidades energéticas:

1er trimestre se recomienda de 300 kcal/día,

2do trimestre se recomienda 500 kcal y en el 3er trimestre es de 25 kcal/ día para poder

3er trimestre es de 25 kcal/ día para poder estar bien

Proteínas:

A la embarazada Se recomienda incrementar la ingesta en aproximadamente 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día

Hidratos de carbono:

Principal fuente de energía, su déficit provoca una movilización excesiva de las grasas maternas y la aparición de cuerpos cetónicos

Lípidos:

Se recomiendan de 10 al 13% en lípidos ya que es maligno tanto para la madre como para el gestante

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

Necesidades calóricas

Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación

Necesidades nutrimentales

En el caso que la madre no consuma los nutrientes su suficientes

Su organismo se adaptara y utilizara sus reservas para cubrirlos; llegando afectar nutricional y salud

Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial

Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada

Hidratos de carbono

El embarazo aumenta el gasto energético, por eso estos hidratos de carbono deben ser la base de tu alimentación.

Evitar el consumo de azúcares

Aumenta el riesgo de diabetes e hipertensión en el embrazo

Aumentar las necesidades de micronutrientes

El consumo de carbohidratos ayudará al aporte de vitaminas del grupo B y calcio, entre otros minerales

**Méndez Guillen. (2020). Antología de Nutrición en el Embarazo. Alimentación. Determinación de necesidades nutricionales para embarazadas y nodrizas. Características de la alimentación nutrimentalmente balanceada y, sanitariamente apta para embarazadas y nodrizas, según el estado nutricional. 19-22. Recuperado de: <https://plataformaeducativauds.com.mx/alSelRecurso.php>**