

Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico “Alimentación, nutrición, embarazo y lactancia”

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.

Grado: 4 Cuatrimestre

Alimentación, nutrición, embarazo, lactancia.

1.1 Nutrición, embarazo y lactancia.

¿Qué es un embarazo?

- Según la OMS
- Implantación del embrión en el útero.
- Proceso que comienza 5 o 6 días después de la fecundación.

Cambios en la mujer

- Anatómicos y físicos.
- Relación de pareja
- Ambiente familiar
- Decisiones en su vida laboral

Dependen de factores

- No modificables: edad, peso, genética, la implantación de la placenta.
- Modificables: hábitos alimentarios, actividad física

Nutrición en el embarazo

- Importante
- Dieta saludable y equilibrada
- Necesaria para obtener los nutrientes necesarios.
- Ayuda al desarrollo del bebe.

Lactancia materna

- Importante nutricionalmente
- Fundamental para el lazo afectivo madre-hijo
- Calostro aporta al RN vitaminas, minerales, proteínas y anticuerpos.
- Evita al RN enfermedades como la atopia o asma.

Macronutrientes

Ingesta calórica aumenta

1er trimestre

200 kcal

2do trimestre

350 kcal

3er trimestre

350 kcal-400 kcal
Gemelar 500 kcal

Proteínas adicionales

10 gr/día

Lípidos

- Ácidos grasos esenciales
- 3% ácido linoleico
- 0,5% alfa linoléico
- ácidos grasos: araquidónico, docosahexaenoico.

1.2 Necesidades nutricionales en el embarazo y lactancia.

Micronutrientes

- Calcio

1.200 mg/día

Déficit

- Disminuye la densidad ósea maternal y fetal.
- Producir hipertensión.
- Bajo peso fetal.

Obtenido

- 3/4 por lácteos
- verduras, hortalizas, legumbre
- cereales integrales y frutos secos

- Hierro

450-500 mg utilizados por la madre
300 mg transferidos al feto, placenta
250 mg perdida en el parto
1000 mg se requieren para todo el embarazo

- Ácido fólico

Mujer embarazada debe consumir 200-300 mg
Mujer amamantando 100 mg/día
ingesta dicional media.
Recomendable.
Recomendable el consumo antes del embarazo

Ayuda

- 1er trimestre desarrollo fetal y placentario
- prevenir defectos del tubo neuronal
- prevenir partos prematuros

- Vitaminas

B6

Ingesta

1.9 mg embarazo
2.0 mg durante la lactancia

C

Ingesta

80-85 gr/día en el embarazo
115-120 gr/día en la lactancia

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Nutrición en el embarazo y la lactancia .pdf pág. 9-19 recuperado <file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20nutricion%20en%20el%20embarazo%20y%20la%20lactancia.pdf>

Darnton, L. (2013) tema “Asesoramiento sobre nutrición durante el embarazo” consultado en: https://www.who.int/elena/bbc/nutrition_counselling_pregnancy/es/

Consejo ejecutivo,130 (2011) OMS “Nutrición de las mujeres en el periodo progestacional, durante el embarazo y durante la lactancia” recuperado https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_11-sp.pdf

