

**Nombre del alumno: Diego Alexandro morales de león**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Nutrición en el embarazo**

**Grado: 4°**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 De septiembre del 2020.

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

Cambios anatómicos y fisiológicos

Afectan las funciones del organismo de la mujer

Comienzan antes de que el crecimiento fetal sea evidente

Cambios en la vida de la mujer

Como lo son

- Relaciones de pareja
- ambiente familiar
- cambios en lo laboral

Implantación

Comienza

5 o 6 días después de la fecundación

Consiste

En la adherencia del blastocito a la pared del Útero.

Fecundación in vitro

El embrión es fecundado en un tubo de ensayo

Posteriormente

Se pasa al útero de la futura madre

Lactancia materna

Forma ideal para alimentar a los bebes

Es un gran aporte nutricional e inmunológico

Se recomienda la lactancia materna durante 6 meses

Primera leche producida

Se le conoce como calostro

Con un alto aporte de vitaminas, minerales, proteínas además de anticuerpos

Importancia de la leche materna

Elemento esencial para la vida huma

En ella encontramos anticuerpos protectores

Actúa como una modalidad de Inmunización pasiva semejante a ciertas vacunas

Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia:

Necesidades energéticas

Aumento en la ingesta calórica

1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 3er Trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal

Necesidades de proteína

Requerimiento de proteínas aumentado se debe al desarrollo de tejido materno, fetal y placentario

Las proteínas depositadas en estos tejidos alcanzan la cifra de 925 gr.

Ácidos grasos

Fuente de energía y también parte importante en la estructura celular.

La ingesta total de grasas debe ser de 20-35 g por día

Calcio

Lo recomendado en el embarazo es de 1.200 mg/día

Importante en el desarrollo esquelético, tisular fetal y de las adaptaciones hormonales.

Acido fólico

Forma parte de la prevención de defectos del tubo neural.

La cantidad que se adiciona a la dieta depende de cada paciente

Vitamina B6

En periodos de gestación hay concentraciones bajas

El feto mantiene concentraciones mas elevadas

Es necesario 10 mg/día para prevenir el descenso en la madre

## Bibliografía

“Antología UDS.” Nutrición en el embarazo y lactancia. Antología.- pág. 95

Anónimo (28/11/2018). Kern pharma. Obtenido de <https://www.kernpharma.com/es/blog/nutricion-en-el-embarazo-lo-que-debes-saber>

Anónimo (28/nov/2019). Mayo clinic. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20046955>