



**Nombre del alumno:** Viviana Moreno Aguilar.

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat Méndez Guillen.

**Nombre del trabajo:** Súper nota.

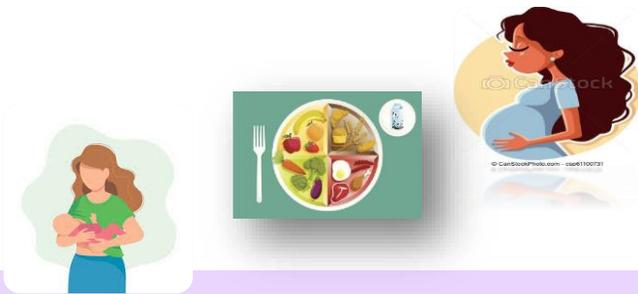
**Materia:** Nutrición en el embarazo y lactancia.

**Grado:** Cuarto cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

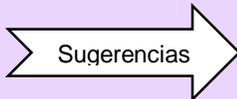
Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de Septiembre de 2020.



## Alimentos que debe de consumir la mujer embarazada y nodriza.

>>Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en estas etapas fisiológicas ayuda a prevenir una serie de complicaciones.

>>Mayor importancia tiene una mala nutrición, puesto que se establece una especie de competencia entre el organismo materno y el del feto/bebé por conseguir nutrientes esenciales para el desarrollo.



>>Incrementar el consumo de alimentos naturales, como:

- Frutas.
- Verduras.
- Hiervas.
- Semillas.
- Carnes.



>>Disminuir el consumo de alimentos procesados como:

- Comida chatarra.
- Sopas de vasito.
- Chucherías en bolsita.
- Golosinas.
- Dulces.
- Enlatados.
- Todos aquellos alimentos que contengan una cantidad excesiva de sodio, grasa o azúcar.



## Embarazo.

## Recomendaciones nutricionales

### Energía:

Aumentar progresivamente a partir del 4º mes 100 a 300 kcal/día suplementarias.

### Proteínas:

Aumentar los requisitos de 1/g/kg/día a 1.5 g/kg/día (mitad de alto valor biológico).

### Glúcidos y lípidos:

Normal.  
> Prestar atención a los azúcares y a las grasas de origen animal.

### Minerales

Especial atención al Ca, I, P, Mg, y en el tercer trimestre al Fe.

### Vitaminas

>>Hidrosolubles: B1 y B2, ácido fólico.  
>>Hidrosolubles: A, D, E.

### Fibras:

Incluir las en la alimentación para combatir el estreñimiento:  
>>Celulosa.  
>>Hemicelulosa.  
> Pectinas.



## Lactancia/nodrizas.



### Energía:

Aumentar 500 kcal/día suplementarias.

### Proteínas:

Aumentar a 2 g por kg y día.

### Glúcidos y lípidos:

Normal.

>Atención a los azúcares y a las grasas de origen animal.

### Elementos químicos esenciales:

Gran demanda de calcio y fósforo en particular.

### Vitaminas:

Aumento, en general, tanto de las hidrosolubles como de las liposolubles.

### Agua:

La demanda fisiológica de 2-2.5 debe ser aumentada a 3 litros diarios.

## Alimentos de especial interés nutricionales para cubrir los requerimientos.

### 1. Energía:

>>Alimentación equilibrada, aumentando los alimentos plásticos y reguladores.

Leche y derivados lácteos, carne, pescado, huevos, verduras, hortalizas y frutas.

### 2. Proteínas:

- Lácteos.
- Cárnicos.
- Legumbres.
- Cereales completos.
- Fruta grasa.

### 3. Glúcidos y lípidos:

- Cereales, pan.
- Legumbres, patatas.
- Fruta seca.
- Mantequilla.
- Aceite de oliva y de semillas.

### 4. Elementos químicos esenciales:

- Carnes rojas y vísceras.
- Lácteos.
- Pescados o sal yodada.
- Legumbres y frutos secos.
- Verduras de hoja verde.

### 5. Vitaminas:

Fruta y verdura fresca, pan integral, lácteos, mantequilla y aceites, verduras de hoja verde.





## 5. Agua

-Agua y bebidas naturales.

>>Evitar al máximo el alcohol y bebidas estimulantes.

## 6. Fibras

-Frutas con pulpa.  
-Verduras en general.  
-Cereales completos.



➔ "Menú ejemplo".

**Desayuno**

- >Fruta (puede ser zumo de algún cítrico).
- >Pan o biscotes o bollería (con mantequilla y mermelada eventualmente).
- >Queso, jamón, huevo o pescado.
- >Leche (sola o con café suave).

**Media mañana**

- >Un vaso de leche.

**Almuerzo**

- >Ensalada variada.
- >Pasta, arroz, legumbres o patatas.
- >Carne, pollo.
- >Guarnición de verdura de la temporada, Cocida.
- >Fruta del tiempo.
- >Agua, aceite, limón y poca sal.
- >Infusión o café suave.

**Merienda**

- >Leche o yogur natural.
- >Galletas o bizcocho (2 ó 3).
- >Fruta de temporada.

**Cena**

- >Sopa de pasta clara o verduras y una patata pequeña.
- >Pescado o huevos (si no se ha tomado en el desayuno).
- >Guarnición de ensalada.
- >Macedonia, compota o fruta al horno.
- >Queso fresco, natillas o arroz con leche.
- >Agua, aceite, limón y poca sal.
- >Infusión.

**Antes de dormir**

- >>Un vaso de leche o un postre lácteo.

Bibliografía:

- Cervera, p., Clapés, j., & Rigolfas, R.. (2004). Alimentación durante el embarazo y la lactancia. En Alimentación y Dietoterapia (140-144). España: McGraw-Hill.

-Universidad del Sureste. (2020).Antología de nutrición en el embarazo y lactancia, de PDF. Unidad 1, págs., 23. Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>.