



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición en el embarazo y la lactancia

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre del 2020



Nutrición, Embarazo y Lactancia

Embarazo

Según la OMS el embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero.

Lactancia materna

Definición

Es la alimentación más adecuada para todos los bebés por el aporte nutricional e inmunológico que proporciona para su salud y produce un fuerte lazo emocional entre la madre y el bebé.

Calostro

Es la primera leche producida por la madre y rico en proteínas, minerales, vitaminas y anticuerpos.

Duración de la lactancia materna

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses.

Componentes

La leche materna contiene anticuerpos protectores contra gran cantidad de infecciones virales y bacterianas, confiriendo protección ante enfermedades transmisibles.

Leche bovina o de otros animales

Importancia

Estimula la conformación de los bancos de leche materna para aquellos niños que no tienen acceso directo al amamantamiento por parte de sus propias madres.

Consecuencias

En las primeras semanas de vida puede provocar alergias de leves a graves y enfermedades como la atopía o el asma para los años venideros.

Beneficios de la leche materna

- Reduce la probabilidad de alergias.
- Ayuda al crecimiento físico.
- Promueve el desarrollo intelectual.
- Disminuye el riesgo de obesidad.
- Reduce riesgo de diabetes Tipo 1.
- Fortifica su seguridad.

Riesgos de no amamantar

- Riesgo de padecer obesidad.
- Riesgo de un sistema inmune débil.
- Padecer alergias.
- Riesgo de bajo rendimiento intelectual.
- Bajo peso.

Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia

Ingesta calórica

- 1er trimestre** { Debe aumentar es de 200 kcal.
- 2do trimestre** { Aumento de 350 kcal.
- 3er trimestre** { Un aumento de 350 a 400 kcal.
- Embarazo gemelar** { Se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal.

Requerimientos de macronutrientes

- Carbohidratos** { La ingesta de carbohidratos recomendada para cumplir con este aporte de energía durante el embarazo es de 175 g y durante la lactancia aumenta a 210g.
- Proteínas** { Un 70% de las proteínas de la dieta pasan a formar los tejidos, por ello, la mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día.
- Grasas** { Un suministro mínimo del 3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa-linolénico aseguran un desarrollo adecuado de los tejidos maternos y del feto durante la gestación.

Requerimientos de micronutrientes

- Vitaminas**
 - Ácido Fólico** { En embarazadas, la ingesta recomendada es de 600 µg con un máximo tolerable de 1000 µg/día.
 - Vitamina B6** { La IDR durante el embarazo es de 1.9 mg y de 2 mg durante la lactancia.
 - Vitamina D** { La IDR para pacientes embarazadas es de 5- 15 µg al igual que en las madres que dan lactancia.
- Minerales**
 - Calcio** { Las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana.
 - Hierro** { Se requieren cerca de 1000 mg de hierro durante el embarazo.
 - Zinc** { La IDR es de 11-15 mg y la dosis aumenta si se les ha indica suplementación de hierro.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de nutrición en el embarazo y lactancia*. PDF. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/97000b77ca104c52ecd5bc2c63100f3e.pdf>

Universidad del Sureste. (2020) *Material de apoyo de nutrición en el embarazo y lactancia*. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/613faa0f31c5d5c595ec9b7b2e818268.pdf>

Anónimo. (2016). *Ministerio de Salud*. Recuperado de

<https://www.minsalud.gob.bo/1415-ocho-beneficios-de-la-leche-materna-para-el-bebe-2>

Anónimo. (2013). *Sinembargo.mx*. Recuperado de

<https://www.sinembargo.mx/05-05-2013/608066>