

Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Súper Nota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición En El Embarazo Y Lactancia

Grado: 4°

Licenciatura: Nutrición

Alimentación En La Mujer Embarazada Y Nodriz

Necesidades energéticas

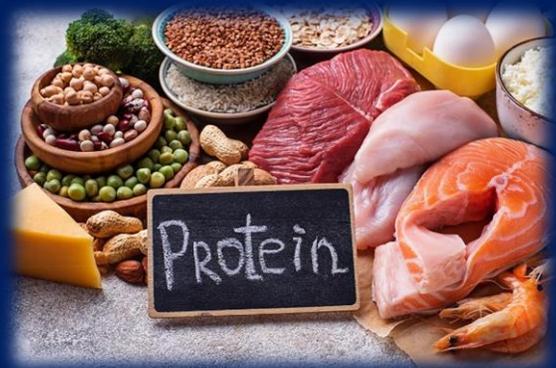
- Primer trimestre → 300_{kcal/día}
- Segundo trimestre → 500_{kcal/día}
- Tercer trimestre → 25_{kcal/día}

Proteínas

- La mujer embarazada requiere proteínas de alta calidad
- De 10_{gr} hasta alcanzar 60_{gr} al día

Las proteínas son necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo.

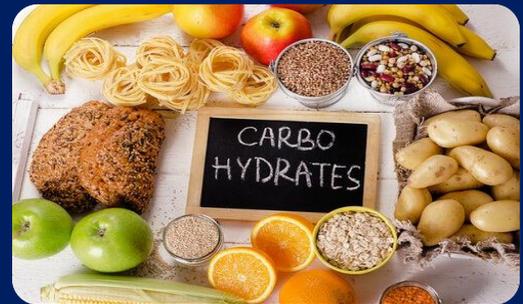
Un adecuado consumo de proteínas en la alimentación del embarazo y postparto es imprescindible tanto para el desarrollo y la salud del bebé.



Hidratos de carbono

- Es la principal fuente de energía para el bebé
- Su carencia puede provocar cuerpos cetonicos

Son muy importantes en el embarazo porque van a proporcionar la energía necesaria al organismo materno y al del feto para que se desarrolle.



Lípidos

Se recomiendan de un 10 al 13% pero cabe mencionar que hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas, porque es maligno para la madre gestante.



Ácido fólico

Durante los tres primeros meses del embarazo (y preferiblemente antes de quedarse embarazada), la mujer necesita ácido fólico.

- Es importante durante el embarazo, para la formación del sistema nervioso del bebé.
- Ayuda a prevenir defectos de la columna vertebral, como la espina bifida, y otras malformaciones congénitas como el paladar abierto o el labio leporino.

ACIDO FOLICO EN EL EMBARAZO PARA EVITAR DEFECTOS GENÉTICOS

¿Qué es el ácido fólico?
El ácido fólico es una vitamina que ayuda a prevenir y reducir los defectos de nacimiento y paladar abierto durante la gestación y también a reducir el riesgo de anemia.

DOSIS RECOMENDADA
400 mcg
Consumo antes y durante los 3 primeros meses de embarazo.

Beneficios para mamá

- **PREVIENE ANEMIA**
Ayuda a prevenir la anemia por deficiencia de glóbulos rojos.
- **PREVIENE EL CANCER**
Reduce los niveles de ácido fólico que produce el cáncer en el tracto del colon y en el recto.
- **EVITA LA EMBARAZO**
Previene malformaciones en el corazón.

Daños en el bebé
Por falta de ácido fólico en la madre:

- **NEURÓGENESIS DEFICIENTE**
Anomalías en el desarrollo del cerebro y del corazón.
- **ANEMIA**
Falta de glóbulos rojos.
- **ESPINA BIFIDA**
Falta de un pliegue de la piel que cubre el cordón y el cerebro.
- **PROBLEMAS SEXUALES**
Problemas de los testículos, ovarios o de la anatomía de los genitales.

ver video en YouTube

Hierro

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer necesita más hierro del que produce normalmente, pues precisa de mayor cantidad de sangre para transportar nutrientes a su hijo por medio de la placenta, y porque buena parte de ellos son utilizados por el propio hijo en su desarrollo.



Riesgos

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

Las carencias nutricionales derivadas de la deficiencia alimentaria pueden llevar a provocar serios problemas en el niño en formación, como bajo peso al nacer, malformaciones, trastornos en el crecimiento y en el desarrollo, entre muchos otros.

EMBARAZO RIESGOSO



Recomendaciones

Promover el consumo de alimentos naturales no procesados, es decir, todo tipo de frutas, verduras, hierbas, semillas, carnes y alimentos que no han sido procesados.

Disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra, golosinas, dulces, enlatados y todos aquellos alimentos que contengan una cantidad excesiva de sodio, grasa o azúcar.

Informarle acerca de la importancia de tomar bebidas naturales y atoles fortificados.



Bibliografía

Owen, V. M. (25 de 5 de 2010). *Enciclopedia De La Salud*. Obtenido de <https://mx.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010052545315/endocrinologia/enfermedades-transtornos/que-se-debe-comer-durante-el-embarazo/#:~:text=Una%20dieta%20bien%20equilibrada%20ha,las%20cantidades%20necesarias%20de%20energ%C3%ADa>.

UDS. (2020). Plan De Atención Alimentario Nutricional Para Embarazadas Y Nodrizas. *Antología*, 23.

UDS. (2020). Determinación De Las Necesidades Nutricionales Para Embarazadas Y Nodrizas. *Antología*, 19-20.

UDS. (2020). Necesidades Nutricionales En El Embarazo Y Lactancia. *Antología*, 15-19.