



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Supernota “Alimentos que debe consumir la mujer embarazada y nodriza”.

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.

Grado: 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de septiembre de 2020.

Alimentos que debe consumir:



-Mujeres embarazadas



-Nodrizas

Durante este proceso:



-Es primordial una alimentación sana y balanceada

-Ayudara al desarrollo del producto



-Mantendrá la salud de la mujer

Habrà modificaciones:

GASTOS ENERGÉTICOS ADICIONALES POR EMBARAZO Y LACTANCIA

El balance de energía durante el embarazo puede ser influenciado por cambios en el GEB, el GEF y en el ETA.

Se estima que el gasto energético total durante el embarazo es de 55.000 kcal y los requerimientos totales de energía se han estimado entre 2.1 y 2.4 kcal/día.

En cuanto a la lactancia, la cantidad diaria de leche que una mujer llega a producir por día durante los primeros seis meses de lactancia es de 750 ml, es decir necesita alrededor de 640 kcal por día.

Normalmente esas calorías deben ser suplementadas con alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales (especialmente hierro y calcio).



En el gasto energético total.

Irán en aumento

1er trimestre: 300 kcal/día
2do trimestre: 500 kcal/día
3er trimestre: 25 kcal/día

Consumirá Hidratos de carbono

Indispensables en el consumo diario



Mas los complejos

Consumirlos a través de alimentos de origen vegetal



Por su alto aporte de fibra

Ayudaran en el metabolismo de la mujer

Evitara el consumo

De azucares



Causante: de la diabetes "gestacional".



Consumirá proteínas

-Alta calidad



Consumirá lípidos

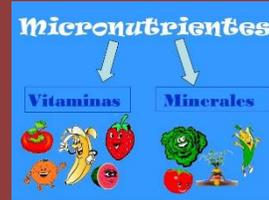


“Ácidos grasos esenciales”

- ácido linoleico
- alfa linoleico
- araquidónico
- docosahexaenoico

Debe consumir micronutrientes:

Principalmente los más importantes



Contribuyen al desarrollo del bebe

Mejoran y mantienen la salud de la mujer



Calcio: 1.200 mg/día



Principalmente obtenida de los lácteos



Menor cantidad todas las verduras, hortalizas y legumbres.



Mínima cantidad cereales y frutas.

Vitamina B9 “ácido fólico”

Se recomienda su consumo antes del embarazo, y durante todo el embarazo.



Los puede consumir en:

Acelgas, espinacas, espárragos, brócoli, lentejas.

Vitamina B6 “Piridoxina”

Su consumo a través:
Carnes y pescados.



Vitamina C “ácido ascórbico”

-obtenido principalmente:

Frutas cítricas,
la mayoría de verduras



Vitamina D "calciferol"



Consumo:

- Lácteos no desnatados
- pescados

Vitamina A "Retinol"

Obtenida principalmente



Frutas: melón, mango

Verduras: zanahoria, brócoli, espinacas

Consumo de hierro:

Obtenido principalmente:



Todas las
Carnes: hígado
Lentejas
Avena
Garbanzo
Almendras
Espinacas

Deberá consumir alimentos naturales

Evitará alimentos con cantidad excesiva de sodio, grasa, azúcares.

No procesados

Disminuirá el consumo de comidas chatarra.



Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Nutrición en el embarazo y la lactancia .pdf pág. 15-23 recuperado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20nutricion%20en%20el%20embarazo%20y%20la%20lactancia.pdf>