



**Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse  
Liu Robles**

**Nombre Del Profesor:**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Daniela Monserrat**

**Méndez Guillén**

**Nombre Del Trabajo:**

**Supernotas**

**Materia:**

**Nutrición en el embarazo**

# Plan de atención alimentario nutricional para embarazadas y nodrizas sanas

D

E

F

I

N

I

C

I

O

N

el embarazo y lactancia se incrementa el requerimiento de nutrientes que promueven el crecimiento y desarrollo del feto, del tejido materno, y la producción de leche



La leche y productos lácteos aportan energía, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, calcio, fósforo, vitamina D y vitamina B12

El costo energético de la mujer para producir leche es de alrededor de 700 Kcal por día en el primer semestre y 500 Kcal por día en el segundo semestre (FAO/OMS/ONU 1985)

**Calorías:** Se recomienda una ingesta calórica alrededor de 2500 Kcal por día durante la lactancia



**Proteínas:**

Se considera que una ingesta total de alrededor de 65 a 70 g por día es adecuada durante la lactancia



**Líquidos:** Las nodrizas deben ingerir abundante líquido, lo que tienden a olvidar en el ajetreo diario.

**Fierro:** El requerimiento de fierro es elevado. Se recomienda una ingesta diaria de alrededor de 30 mg durante el embarazo y de 10 mg o más durante la lactancia.

**Calcio:** Se estima que el 30% del calcio fetal proviene del esqueleto de la madre y el 70% de su ingesta.

**Vitaminas:** En las mujeres vegetarianas estrictas es necesario agregar complejo vitamínico B y ácido fólico.

Nutrientes	Alimentos	Primer Trimestre	Segundo y Tercer Trimestre
Hidratos de Carbono	HC: Cereales, derivados, legumbre, arroz, pasta, y patata VE: Verduras y Hortalizas FR: Frutas LA: Lácteos	Consumo normal, bien distribuido. Evitar azúcares y dulces	Aumentar cantidades en una o 2 tomas al día
Fibra	HC: Integrales y Legumbre VE Y FR	Asegurar el consumo	Aumentar si hay estreñimiento
Proteína	PR: Alimentos de origen animal LAC: lácteos HC: Legumbre	0,8 g Kg de Peso/día Variedad de alimentos	1 – 1,5 g Kg de Peso/día Aumentar cantidades en una toma al día
Grasa	Elegir grasa Insaturada (AGI) GR: Aceite de Oliva PR: Frutos secos y Pescados Azules	Asegurar grasa insaturada Ω3-DHA: Vegetal y pescado Evitar grasas saturadas (carnes grasas y embutidos)	Mantener consumo
Líquidos	Agua Infusiones, sopas, caldos	Asegurar 2L día	Aumentar 0,5L, en especial si hay retención de líquidos

### 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
- ❖ evitar el consumo de alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas

## BIBLIOGRAFIA

Universidad Del Sureste Antologia De Nutricion En El Embarazo

<file:///C:/Users/AIRBIT%20CLUB/Desktop/antologia%20de%20nutricion%20en%20el%20embarazo.pdf>

Arteaga A, Díaz S, Villalón M, Valenzuela M, Cubillos AM: Cambios en el estado nutricional de la nodriza durante lactancia exclusiva. Arch Latinoamer Nutr 31:766-781, 1981

FAO/OMS/ONU: Necesidades de energía y de proteínas. Serie de informes técnicos 724. Organización Mundial de la Salud. Ginebra, 1985.

[https://www.icmer.org/documentos/lactancia/nutricion\\_de\\_mujer\\_en\\_postparto.pdf](https://www.icmer.org/documentos/lactancia/nutricion_de_mujer_en_postparto.pdf)