



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. GASTRONOMÍA

CATEDRÁTICO: NALLELY FERNANDA
VÁZQUEZ

ALUMNO: LUIS ANTONIO SOLÍS PÉREZ

TEMA: NUTRICIÓN DURANTE EL
EMBARAZO Y LA LACTANCIA

MATERIA: NUTRICIÓN II

GRADO: 4TO CUATRIMESTRE

GRUPO: "ÚNICO"

FECHA: 23/09/2020

Nutrición durante el Embarazo y lactancia

Se incrementa el requerimiento de Nutrimientos para promover el Crecimiento y desarrollo del feto

la dieta materna es el principal suministro de la energía

la leche y los productos lácteos con cantidad importante de nutrimentos

Nutrimientos como proteínas
Cantidad de lípidos y de hidratos
De carbono, calcio, fosforo,
Vitaminas D Y B12

la recomendación del consumo es de 10 g y 16 g adicionales respectivamente

una taza de leche aporta alrededor de 7.9 g, lo que corresponde al 11% de la IDR

Energía y macronutrientes
Dispone de la energía para formación y crecimiento

como el feto, placenta y líquido amniótico, tejido materno y el de la leche

Lípidos: porciones de entre 25% y 30%

es importante restringir el consumo de alimento con aportes altos en

ácidos grasos saturados y promover poliinsaturados

Calcio: el calcio es indispensable para
La formación y mineralización de esqueleto
Fetal.

Hidratos de carbono: indispensable para
El crecimiento del cerebro fetal

Vitamina D es indispensable para los
Sistemas inmunológicos

Otros nutrimentos; nutrimentos como el fosforo
Participa en la formación y adecuada
Mineralización de los dientes y esqueletos

la leche y productos lácteos, excepto la
mantequilla son buena fuente de calcio

el requerimiento se calcula con base en la
cantidad que necesita tanto el feto como
La madre lo que se traduce a 175 g/día

