

**Universidad del Sureste**

Licenciatura en Nutrición

Laura Blasí Pineda

Profesor(a)

Nutrición en el Embarazo y Lactancia

Materia

**Mapa  
conceptual**

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

4° A

Grado y Grupo

25 de septiembre del 2020

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

# Requerimientos nutricionales en el embarazo

## Concepto

La adecuada alimentación de la mujer durante el embarazo es de vital importancia tanto para ella misma como para el bebé en gestación. Un inadecuado estado nutricional, tanto preconcepcional como durante el embarazo, impactará de forma negativa sobre la capacidad de llevar adelante ese embarazo y sobre la salud de la madre y el niño.

## Requerimientos

### Energía

El consumo de suficiente energía es de vital importancia para las funciones de la mujer y del feto; por lo tanto, una ganancia de peso adecuada garantiza que la mujer está consumiendo suficiente energía para sostener sus funciones y al crecimiento del niño por nacer.

### Recomendación

El aumento del requerimiento de energía es aproximadamente 300 kcal/día durante el segundo y tercer trimestre y no se presenta ningún aumento del requerimiento durante el primer trimestre.

### Calcio

es necesario para la formación ósea del feto y el mantenimiento materno. Durante el embarazo el requerimiento de calcio aumenta pero no aumenta la recomendación de la ingesta del mismo ya que el organismo compensa el aumento de las demandas elevando la absorción del mismo.

### Recomendación

Las recomendaciones de la ingesta de calcio son manejadas diferentes autores: Según la OMS es de 1200 mg/día, según la Guía para la prevención de defectos congénitos de 1300 mg/día, y otras recomendaciones reducen la cantidad a 900 miligramos.

### Hierro

es un mineral indispensable para la formación de los glóbulos rojos y consecuentemente, la prevención de la anemia ferropénica.

### Recomendación

La ingesta diaria debe ser de 27mg al día

### Acido Fólico

es indispensable para acompañar la rápida división celular que se produce, como así también reducir el riesgo de anemia. Durante los primeros 28 días del embarazo esta vitamina es fundamental para reducir hasta en un 75% el riesgo de un embarazo afectado por malformaciones del cierre del tubo neural.

### Recomendación

La ingesta diaria debe ser de 600 ug al día