



**Nombre de alumno: Elisa
Fernanda Navarro
Arizmendi**

**Nombre del profesor:
Julibeth Martínez**

**Nombre del trabajo: Super
Nota**

**Materia: Nutrición en el
embarazo y lactancia**

Grado: 4

Grupo: LNU

**Comitán de Domínguez
Chiapas a 22 de Septiembre
de 2021.**

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

Nutrición, embarazo y lactancia.

Alimentación:

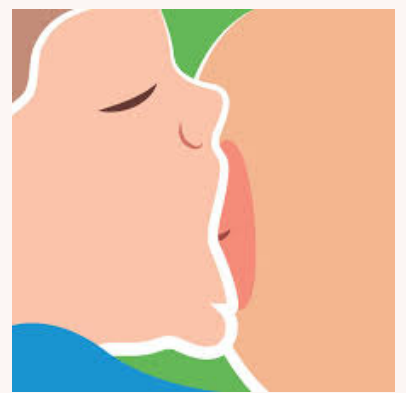
Al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrientes que necesita

Nutrición:

La nutrición es una ciencia interdisciplinaria que se centra en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de alimentos y la salud.

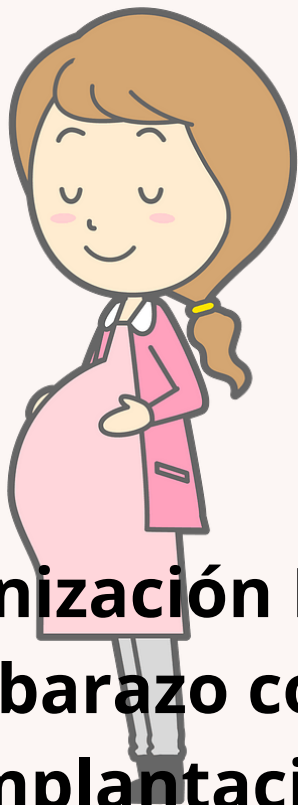
Embarazo:

Es el período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto, en cuanto a los significativos cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer



Lactancia:

Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos



Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces



En la leche materna se encuentran también anticuerpos protectores contra gran cantidad de infecciones virales y bacterianas, dado que el sistema inmunológico de los recién nacidos sólo alcanza su madurez plena hacia los seis meses de vida

Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia

Las necesidades de energía de la mujer embarazada dependen de su constitución, de su estado nutricional, de si tiene o no el peso ideal, y de la periodicidad con que se ejercite físicamente.

Las mujeres con peso previo al embarazo inferior al ideal deben aumentar; su ingesta calórica en el 1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 3er trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la paciente.

Calcio:

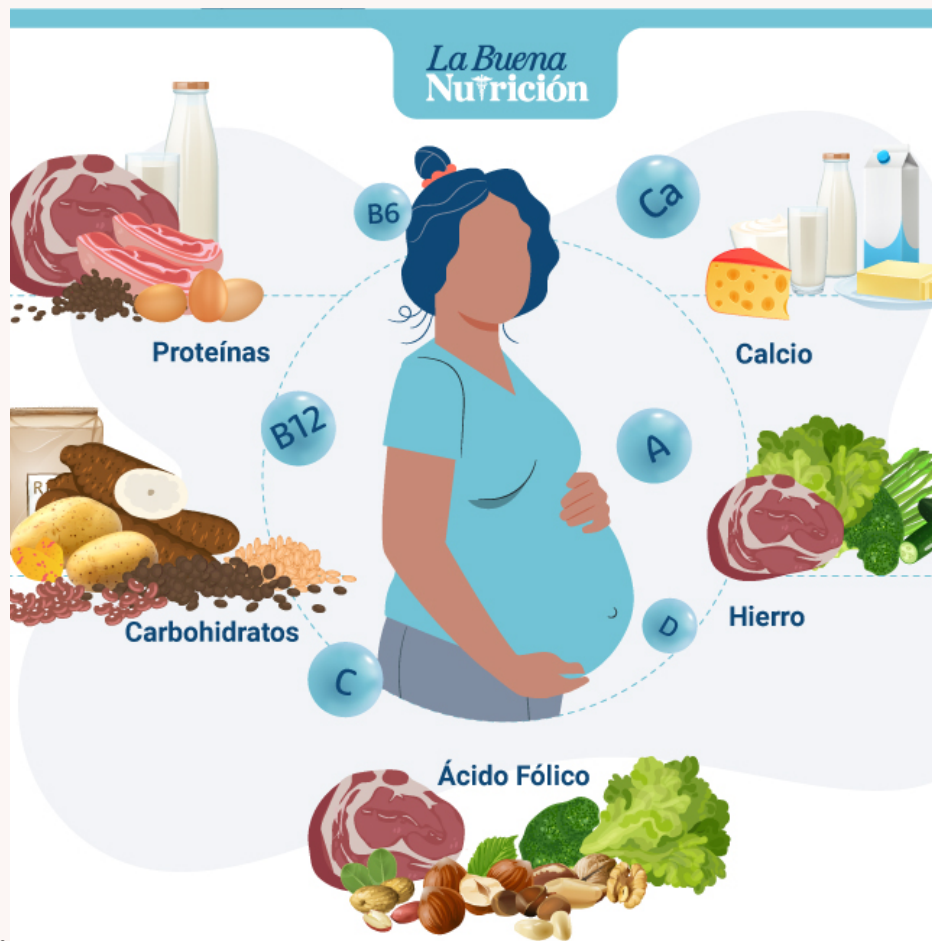
En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana.

Ácido fólico:

El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espinas bífidas y anencefalia) y prevenir un parto prematuro. Debes aumentar su consumo los meses antes del embarazo y durante el primer trimestre para un correcto desarrollo fetal y placentario.

Vitamina B6:

Las mujeres en período de gestación tienen concentraciones de la vitamina B6 más bajas que las mujeres no embarazadas, por el contrario, el feto mantiene niveles muy elevados. Se necesitan más de 10 mg/día para prevenir el descenso en la madre.



Determinación de necesidades nutricionales para embarazada y nodriza.

Después del parto se inicia la lactancia, que es la producción de leche para alimentar al recién nacido, alimento que además de nutrirlo le otorga las sustancias que ayudan a su cuerpo a soportar enfermedades.



Necesidades Energéticas:

Primer trimestre se recomienda de 300 kcal/día, en el segundo trimestre se le recomienda 500 kcal y en el 3er trimestre es de 25 kcal/día para poder estar bien.

Proteínas:

La embarazada necesita proteína de alta calidad. Se recomienda incrementar la ingesta en aproximadamente 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día.

Hidratos de carbono:

Principal fuente de energía del bebé, su déficit provoca una movilización excesiva de las grasas maternas y la aparición de cuerpos cetónicos. Se aconseja que el consumo sea fundamentalmente en forma de hidratos de carbono complejos para su absorción lenta.

Los lípidos se recomiendan de

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

Características de la alimentación nutricionalmente balanceada y sanitariamente apta para embarazada y nodriza según su estado nutricional.

Además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en tu organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales.

Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación. En el caso que la madre no consuma los nutrientes suficientes, su organismo se adaptará y utilizará sus reservas para cubrirlos



Los hidratos de carbono son imprescindibles por ser la principal fuente de energía

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

Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial. Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada

Es mejor evitar el consumo de azúcares, que aumenta el riesgo de diabetes gestacional



Plan de atención alimentario nutricional para embarazadas y nodrizas sanas.

Algunas de las recomendaciones que el personal de salud puede incluir durante las sesiones de consejería:

- Promover el consumo de alimentos naturales no procesados



- Motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos procesados

- Explicar el por qué debe evitar el consumo de alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas



- Informarle sobre la importancia de tomar bebidas naturales y atoles fortificados.

Bibliografía: Antología Nutrición en el embarazo y lactancia UDS