



**Nombre de alumno:** Brenda Margarita Hernández Díaz

**Nombre del profesor:** Prof. Julibeth Martínez

**Nombre del trabajo:** Alimentación, nutrición, embarazo y lactancia

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

**Grado:** Cuarto cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre de 2020.

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA



Durante el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos que afectan prácticamente todas las funciones del organismo de la mujer. Estos comienzan a ocurrir antes de que el crecimiento fetal sea evidente, y solo algunos manifiestan como síntomas tempranos del embarazo.

la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más; debe comenzar desde el nacimiento



## NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA



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

## PROTEÍNA

la mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día. Una ingesta de 70 gr de proteínas al día es más que suficiente para satisfacer las necesidades de proteínas



## ÁCIDOS GRASOS

es fundamental para el desarrollo de la placenta y del feto. Un suministro mínimo del 3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa-linolénico aseguran un desarrollo adecuado de los tejidos maternos y del feto durante la gestación.

## CALCIO

En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día



## VITAMINA B6

Se recomienda tomar además 0,6 mg de vitamina B6 hasta alcanzar una ingesta de 2,2 mg/día ya que ingestas más elevadas no se correlacionan con beneficios específicos para la madre o el feto.

# Determinación de necesidades nutricionales para embarazada y nodriza

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



Los lípidos se recomiendan de 10 al 13% pero cabe mencionar que hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas

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



Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación



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.




En el tercer trimestre se mantiene esa subida en calorías, pero asegurando alimentos con alto contenido en proteínas porque son necesarios para el desarrollo estructural del feto.





# Plan de atención alimentario nutricional para embarazadas y nodrizas sanas



- 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



- Motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra, sopas de vasito, chucherías en bolsita, golosinas, dulces, enlatados y todos aquellos alimentos que contengan una cantidad excesiva de sodio, grasa o azúcar.



- Explicar el por qué debe evitar el consumo de alimentos como: pollo frito, papas fritas, tacos y otros alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas



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