



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Prof. Julibeth Martínez

Nombre del trabajo: Alimentación, nutrición, embarazo y lactancia

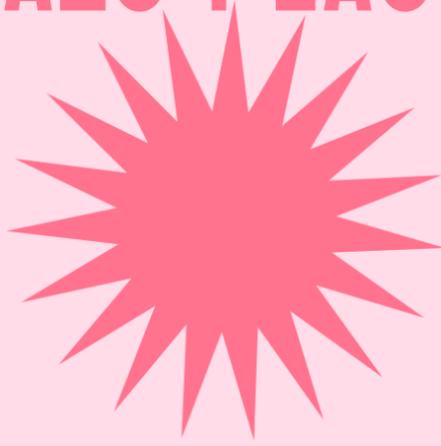
Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

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.