



**Nombre del alumno:** Silvia Itzel Calderón Pulido

**Nombre del profesor:** Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Súper Nota

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

**Grado:** Cuarto cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de Septiembre del  
2021

## ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA:

### 1.1 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. Además de los cambios en su cuerpo, se modifican otros aspectos de la vida de la mujer: el concepto que tiene de sí misma, su relación de pareja, el ambiente familiar y las decisiones con respecto a su vida laboral, entre otros.



### 1.2 NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA: ENERGÍA, MICRONUTRIENTES, CALCIO, HIERRO, ÁCIDO FÓLICO:

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.



### 1.3 Determinación de necesidades nutricionales para embarazadas y nodrizas:

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.



### 1.4 CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN NUTRIMENTALMENTE BALANCEADA Y, SANITARIAMENTE APTA PARA EMBARAZADAS Y NODRIZAS, SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL:

Si sigues unas pautas saludables de alimentación y buenos hábitos, no tendrás problema en el desarrollo de tu embarazo. Es cierto que, durante la gestación, 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; esta situación puede llegar a afectar su estado nutricional y su salud.



### 1.5 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, 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 (el gordo de las carnes, mantequilla, margarina, crema y aceite que se haya usado en otras preparaciones).
- Informarle sobre la importancia de tomar bebidas naturales y atoles fortificados.



Bibliografía:

UDS.2021. Nutrición en el embarazo y Lactancia. Utilizado el 24 de Septiembre del 2021.PDF

URL:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>