



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno:**

Karine Abigail Vicente Villatoro

**Nombre del profesor:**

Lic. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

**Nombre del trabajo:**

SUPER NOTAS

**Materia:**

**Grado:** 4°

**Grupo:** "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 DE SEPTIEMBRE de 2021

# Nutrición en embarazo y lactancia

## Embarazo

Se denomina embarazo, gestación o gravidez al período que transcurre desde la implantación en el útero del óvulo fecundado al momento del parto.



La lactancia materna es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido.

## Lactancia

### Alimentación de una mujer embarazada

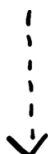
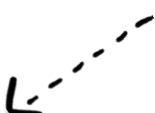
- Consume verduras y frutas de temporada.
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
- No comer alimentos que no estén bien cocidos (ceviche, sushi, etc)
- Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras



### Alimentación de una mujer lactando

- Durante la lactancia la madre necesita beber agua, leche y zumos.
  - Las necesidades de calorías son mayores y la madre lactante debe tomar alimentos con gran contenido de energía.
  - Se aconseja hacer al menos 5 tomas de alimentos al día.
- Se aconseja una dieta variada en la que se incluyan todos los alimentos.

## DETERMINANTES NUTRICIONALES



### Hidratos de carbono

Se aconseja que el consumo sea fundamentalmente en forma de hidratos de carbono complejos para su absorción lenta.



### Grasas o lípidos

Hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas, porque es maligno para la madre gestante.



FATS

### Proteínas

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

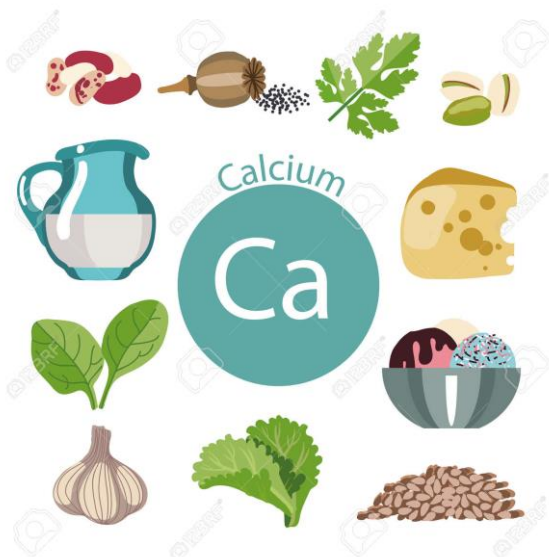


# NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

## Energía

Para la obtención de energía

- Haz tres comidas diarias o una menor cantidad de comida con mayor frecuencia si tienes náuseas por la mañana.
- Asegúrate de comer ave, queso y pescado para obtener sus proteínas y carbohidratos, así como cereales integrales, verduras y



## Hierro

Durante el embarazo, necesitas 27 miligramos de hierro por día. Una buena alimentación también puede prevenir la anemia por deficiencia de hierro durante el embarazo. Algunos alimentos ricos en hierro son las carnes rojas magras, la carne de ave y el pescado.



## Calcio

Calcio ayuda a prevenir la preeclampsia y el parto prematuro y disminuir el riesgo de que una embarazada muera o presente problemas graves relacionados con la hipertensión en el embarazo.



## Ácido fólico

El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espinas bífidas y anencefalia) y prevenir un parto prematuro

## BIBLIOGRAFIA

MADRES. (s. f.). EMBARAZO Y MATERNIDAD. Recuperado 22 de septiembre de 2021, de [https://www.imss.gob.mx/\\_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion](https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion)

¿Qué es el Embarazo? | Hospital. (2020). Clínic Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/embarazo-y-parto/embarazo>

Lactancia materna. (2020). UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>

NUTRICION EN EL EMBARAZO y LACTANCIA. (2021). UDS. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>

