



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno: Roxana Belen  
López López**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: Nutrición En Embarazo Y  
Lactancia**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: Cuarto Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

# ALIMENTACION, NUTRICION, EMBARAZO, LACTANCIA

## ALIMENTACION Y NUTRICION

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.



Se le conoce como ALIMENTACION al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita



La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.



La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.



## EMBARAZO Y LACTANCIA

Lactancia.

Se comprende por lactancia al proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos

Esta alimentación consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos

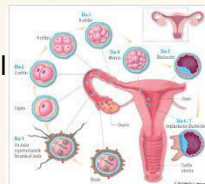


Embarazo.

Por embarazo entendemos que es el tiempo que transcurre entre la implantación del espermatozoide ( cigoto) en el útero, hasta el momento del parto



El embarazo humano dura alrededor de 40 semanas desde el primer día de la última menstruación o 38 desde la fecundación aproximadamente 9 meses



Durante el **embarazo** y la **lactancia**, necesita 600 microgramos por día proveniente de alimentos o vitaminas. Es difícil obtener esta cantidad solo de los alimentos, por lo que debe tomar un suplemento que contenga ácido fólico.



El primer trimestre es el momento de mayor riesgo de sufrir un aborto espontáneo



# NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Necesidades de proteína durante el embarazo se necesita ingerir más cantidad de proteínas para cubrir las necesidades del crecimiento del feto, de la placenta y de los tejidos maternos. Se estima que las proteínas depositadas en estos tejidos alcanzan la cifra de 925 gr. Un 70% de las proteínas de la dieta pasan a formar los tejidos. Por ello, la mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día.



- **El ácido fólico:** es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural y prevenir un parto prematuro. Es muy común que se administre un suplemento de ácido fólico meses antes del embarazo para prevenir carencias.

**Calcio:** En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana. Su déficit disminuye la densidad ósea materna y fetal, puede producir hipertensión y bajo peso fetal. 3/4 partes del calcio de la dieta lo obtenemos a través de los lácteos, pero también aportan Calcio las verduras, hortalizas y legumbres, y en menor medida, los cereales integrales y frutos secos.



**Vitamina B6:** El suplemento necesario para mantener niveles normales de folato en los glóbulos rojos de la sangre en casi todas las mujeres embarazadas es como mínimo de 100 microgramos/día.

- Vitamina B6: Las mujeres en período de gestación tienen concentraciones de la vitamina B6 más bajas que las mujeres no embarazadas

Las mujeres en período de gestación tienen concentraciones de la vitamina B6 más bajas que las mujeres no embarazadas. Se necesitan más de 10 mg/día para prevenir el descenso en la madre.



# DETERMINACION 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 a través de la leche se le otorgan sustancias que ayudan a su cuerpo a soportar enfermedades



Es recomendable el consumo de **alimentos** ricos en vitaminas hidrosolubles (frutas, verduras, etc.)



Se debe incrementar la ingesta de líquidos para la producción de leche. - Se debe evitar el tabaco, alcohol, cafeína y la automedicación.

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.



La FAO/OMS/N recomiendan un incremento de 1,3, 6,2 y 10,7 g/día de dosis inocua de **proteínas**, **durante** el primer, segundo y tercer trimestre, respectivamente, o un promedio de 6 g/día para todo el **embarazo**

**Proteínas:** La embarazada necesita proteína de alta calidad. Buenas fuentes: la carne magra, las aves, el pescado y los huevos son grandes fuentes de proteínas. Otras opciones incluyen frijoles y guisantes, nueces, semillas y productos de soja.



**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.





# CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACION NUTRICIONALMENTE BALANCEADA Y, SANITARIAMENTE APTA PARA EMBARAZADAS Y NODRIZAS



Si sigues unas pautas saludables de alimentación y buenos hábitos, no tendrás problema en el desarrollo de tu embarazo. Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación. Si adaptas bien tu plan nutricional será suficiente con lo que aportan los alimentos, en el primer trimestre de gestación no es preciso consumir calorías adicionales, pero sí vigilar el orden de tomas y de nutrientes para asegurar reservas y prevenir complicaciones. Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial.

Los hidratos de carbono son imprescindibles por ser la principal fuente de energía, y tal como hemos explicado anteriormente, el embarazo aumenta el gasto energético, por eso estos hidratos de carbono deben ser la base de tu alimentación. Además, al ser alimentos de origen vegetal nos aportan fibra, que ayuda a prevenir los problemas digestivos que se pueden producir y el estreñimiento.

Se debe ajustar las cantidades a cada embarazada, aumentando sobre todo a partir del 2 trimestre, que es cuando más se incrementa tu gasto energético.

¿Que no debe de comer una embarazada?

Qué no puede comer una embarazada

- Pescado con mercurio, pescado crudo y mariscos
- Quesos a base de leche sin pasteurizar.
- Leche y zumos sin pasteurizar. ...
- Huevos crudos.
- Carnes y aves crudas o poco cocidas.
- Brotes crudos o poco cocidos
- Productos preparados cárnicos.



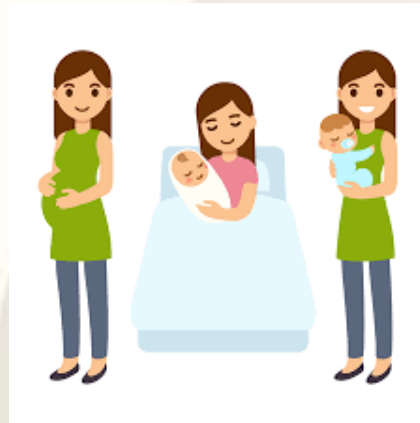
# PLAN DE ATENCION ALIMENTARIO NUTRICIONAL PARA EMBARAZADAS Y NODRIZAS



Alguna de estas recomendaciones es opcional y se recomienda seguir, pero para tener más información debe acudir a una consulta de nutrición



- 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

