



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4° Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de Septiembre de 2021.

1.1 NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

• ALIMENTACION

Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos.



• EMBARAZO

Período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto.

• NUTRICION

Ciencia que se centra en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de alimentos y la salud.



• GESTACION

Procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero.



• IMPORTANCIA

- 1.- Un neonato sano, con un adecuado peso y con menor riesgo de padecer enfermedades crónicas.
- 2.- Un embarazo, un parto y una lactancia que transcurran sin mayores complicaciones.
- 3.- Una mujer que se mantenga sana con la capacidad de cuidar y criar a su hijo.

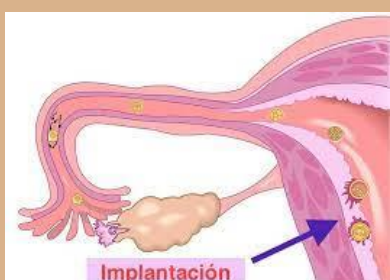
• LACTANCIA

Proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos.



• IMPLANTACION

Proceso que comienza unos 5 o 6 días después de la fecundación.



• FECUNDACION

Unión del espermatozoide con un ovulo.



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

ENERGIA

- ✓ Las mujeres con peso previo al embarazo 1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 3er trimestre 350 a 400 kcal.
- ✓ Un embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la paciente.



CALCIO

- ✓ Las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día.
- ✓ Se encuentran en los lácteos, las verduras, hortalizas y legumbres, y en menor medida, los cereales integrales y frutos secos.



ACIDO FOLICO

- ✓ Debes aumentar su consumo meses antes del embarazo.
- ✓ Para cubrir las necesidades totales el suplemento diario deberá ser del orden de 200-300 mg diarios, las madres.



VITAMINA B6

- ✓ Se necesitan más de 10 mg/día para prevenir el descenso en la madre.
- ✓ Se recomienda tomar además 0,6 mg de vitamina B6 hasta alcanzar una ingesta de 2,2 mg/día.



1.3 DETERMINACIÓN DE NECESIDADES NUTRICIONALES PARA EMBARAZADAS Y NODRIZAS

NECESIDADES ENERGÉTICAS:

➤ 1er trimestre 300 kcal/día.

➤ 2do trimestre 500 kcal/día

➤ 3er trimestre 25 kcal/día

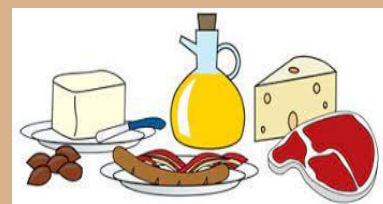
⚡ HIDRATOS DE CARBONO:

El consumo en forma de hidratos de carbono complejos para su absorción lenta.



⚡ LÍPIDOS:

Se recomiendan de 10 al 13%, hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas.



⚡ PROTEÍNAS:

Se recomienda incrementar aproximadamente 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día.



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

Mujer embarazada no consume una alimentación adecuada.



PONE EN RIESGO

✓ **Su salud**

Por lo que su organismo se adaptará y utilizará sus reservas para cubrirlos. Esta situación puede llegar a afectarla.

- 1er trimestre no es preciso consumir calorías adicionales
- 2do trimestre más se incrementa tu gasto energético
- 3er trimestre se mantiene esa subida en calorías

✓ **El bienestar del niño**

Provocando al niño, bajo peso al nacer, malformaciones, trastornos en el crecimiento y en el desarrollo, etc.



SABIAS QUE..

Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial. Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada.

(UDS, 2021)

1.5 PLAN DE ATENCIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL PARA EMBARAZADAS Y NODRIZAS SANAS.

RECOMENDACIONES QUE EL PERSONAL DE SALUD

PUEDE INCLUIR:

- ✓ Promover el consumo de alimentos naturales no procesados.



- ✓ Motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos procesados.

- ✓ Explicar el por qué debe evitar el consumo de alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas.



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

Bibliografía

UDS. (SEPTIEMBRE-DICIEMBRE de 2021). Obtenido de

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