



27 DE NOVIEMBRE DEL 2021

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO
EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

El estatus nutricional de una mujer embarazada puede afectar el resultado del embarazo

Durante el primer mes de la gestación la madre debe estar bien nutrida para que la placenta que se forme sea sana

Los nutrientes requeridos provienen de la dieta de la madre o de las reservas de su cuerpo.

RECOMENDACIONES GENERALES

REALIZAR AF MODERADA

MODERAR EL CONSUMO DE SAL

CONTROLAR EL PESO

LA ALIMENTACIÓN DEBE INCLUIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS

Una alimentación saludable en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido, como pueden ser:

DISMINUCIÓN DE PESO O DE TALLA

MENOR RESISTENCIA A LAS INFECCIONES

Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:

Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto

Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer

Promover y facilitar la futura lactancia

Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal

El estatus nutricional de una mujer embarazada puede afectar el resultado del embarazo.

La mejor acción que puede realizar una mujer embarazada a favor de su hijo por nacer es entrar al embarazo con buenas reservas de nutrientes y consumir una dieta balanceada durante la gestación.

Debe evitar:

ALCOHOL

FARMACOS CONTRAINDICADOS

Una mujer embarazada necesita:

340 KCAL ADICIONALES POR DÍA EN EL SEGUNDO TRIMESTRE

452 KCAL ADICIONALES POR DÍA EN EL TERCER TRIMESTRE

La proteína se requiere para formar el tejido fetal.