

ANTONIO CABRERA RAMIREZ
LIC. EN NUTRICIÓN
NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y
LACTANCIA
UDS
DR. RODRIGO
RESUMEN
UNIDAD I



Debemos saber que el aumento de del la mujer embarazada es de 4700 a 5200 ml .

Su gasto cardiaco es de un 50% , llega a sufrir de edemas en miembros inferiores del cuerpo.

Las necesidades de energía de la mujer embarazada dependen de su constitución. Estado nutricional, sacar los pliegues y índice de grasa corporal para ver si tiene o no el peso ideal y de si tiene o no actividad física , por que es muy importante. Las mujeres con peso previo al embarazo inferior al ideal deben aumentar; su ingesta calórica, en el 1er trimestre es de 200 kcal.

En el 2do trimestre 350, en el 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.

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 g , un 70% de las proteínas de la dieta pasan a formar los tejidos , por eso es que la mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 g de proteínas/día.

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. Estos cambios se orientan a la creación de un sistema materno (fetal) y de un ambiente que favorece tres resultados

1. Un neonato sano, de término, con un adecuado peso y con menor riesgo de padecer

enfermedades, crónicas en etapas posteriores de su vida.

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.

Calcio:

En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana

Ácido fólico:

El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espina bífida y anencefalia) y prevenir un parto prematuro. Debes aumentar su consumo los meses antes del embarazo y durante el primer trimestre para un correcto desarrollo fetal y placentario.

Las carencias nutricionales derivadas de la deficiencia alimentaria pueden llevar a provocar serios problemas en el niño en formación, como bajo peso al nacer, malformaciones, trastornos en el crecimiento y en el desarrollo, entre muchos otros.

Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial. Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada; ; En el tercer trimestre se mantiene esa subida en calorías, pero asegurando alimentos con alto contenido en proteínas porque son necesarios para el desarrollo estructural del feto.

Algunas de las recomendaciones que el personal de salud puede incluir durante las sesiones de consejería:

- Promover el consumo de alimentos naturales no procesados.
- Motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra.
- Explicar el por qué debe evitar el consumo de alimentos como: pollo frito, papas fritas, tacos y otros alimentos , ya que estos alimentos tiende a tener grasas trans y saturadas que puede llegar a dañar tanto como el desarrollo y crecimiento del feto y la salud de la madre.

Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf>

