



**INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SURESTE “MATUTINO”**

**ASIGNATURA: NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA**

**TEMA DEL ENSAYO: RESUMEN DE LA UNIDAD I**

**DOCENTE: RODRIGO MANUEL BRAVO LOPEZ**

**GRADO Y GRUPO: CUARTO CUATRIMESTRE**

**AUTORES:**

**AGUILAR VAZQUEZ FATIMA GUADALUPE**

**LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS; 22 DE SEPTIEMBRE DE 2022**

# ÍNDICE

***Determinación de necesidades nutricionales para embarazadas y nodrizas..... 3***

***Características de la alimentación nutrimentalmente balanceada y sanitariamente apta para embarazadas y nodrizas según el estado nutricional..... 4***

***Plan de atención alimentario para embarazadas o nodrizas sanas..... 5***

***Necesidades nutricionales para el embarazo y nodriza en macronutrientes..... 6***

## DETERMINACIÓN 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, alimento que además de nutrición le otorga las sustancias que ayudan a su cuerpo a soportar enfermedades.

**¿Qué Es Una Nodriz?** En la antigua Roma se llamaba nutrix a aquella mujer que ejercía de nodriza o ama de cría de niños que no eran suyos, a los que alimentaba en su primera infancia y los cuidaba y educaba cuando crecían.

**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.

**Proteínas:** La embarazada necesita proteína de alta calidad. Se recomienda incrementar la ingesta en aproximadamente 10 gr/día hasta alcanzar 60 gr/día. Las mujeres gestantes necesitan proteína “de calidad”, es decir, proteína que contenga todos los aminoácidos necesarios en grandes cantidades. La mayor parte de la proteína animal es de calidad, mientras que la proteína vegetal no lo es. Por este motivo, los expertos recomiendan que las mujeres embarazadas consuman proteína animal todos los días.

**Hidratos de Carbono:** Principal fuente de energía del bebe, 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.

**Lípidos:** Los lípidos se recomiendan de 10 al 13% pero cabe mencionar que hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas, porque es maligno para la madre gestante.

**Recomendaciones:** Consuma verduras y frutas de temporada. Incluya alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuir el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas y refrescos, estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra. Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos, jamón, salchichas y queso de puerco. Realice cinco comidas durante el día y incluya todos los grupos de alimentos.

**¿QUÉ NUTRIENTES SON NECESARIOS DURANTE EL EMBARAZO?**

| NUTRIENTES    | NECESARIO PARA...   | FUENTE   |
|---------------|---|--|
| Proteínas     | Crecimiento celular y producción de sangre  | Carnes magras picadas, pollo, pavo de hueso, hígado y riñón    |
| Carbohidratos | Reserva de energía  | Riz, cereales, arroz, pasta, panes, frutas y vegetales         |
| Calcio        | Huesos y dientes fuertes, conservación de huesos y funcionamiento de los nervios        | Leche (entera, sin grasa, azúcares o sin sal) y derivados      |
| Hierro        | Producción de glóbulos rojos para prevenir la anemia                                    | Carnes rojas magras, anguila, pollo y cereales enriquecidos    |
| Vitamina A    | Ver el colorido de la piel, visión nocturna   | Zanahorias, espinacas de hoja verde y zanahoria dulce          |
| Vitamina C    | Huesos, dientes y vasos sanguíneos para mantener el tono                                | Cítricos, fresas, tomates y zumo de frutas enriquecidas        |
| Vitamina B1   | Desarrollo de glóbulos rojos, aumento efectivo de los proteínas, grasas y carbohidratos | Cereales, panes, semillas, margarina y soja tónica             |
| Vitamina B12  | Desarrollo de glóbulos rojos, funcionamiento del sistema nervioso                       | Carnes, pollo, pescados y leche                                |
| Vitamina D    | Huesos, dientes y vasos sanguíneos para mantener el calcio                              | Leche enriquecida, producción láctea, semillas y panes         |
| Ácido fólico  | Producción de sangre, desarrollo y efectiva función muscular                            | Vegetales de hoja verde, hígado, huevos, germen y frutos secos |
| Grasa         | Almacenamiento de energía   | Carnes, leche entera, frutos secos y margarina                 |

[el embarazo.net](http://el embarazo.net)

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

Es cierto que, durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en tu organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales. Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación. En el caso que la madre no consuma los nutrientes suficientes, su organismo se adaptara y utilizara sus reservas para poder cubrirlos. 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. 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 si vigilar el orden de tomas y de nutrientes para asegurar reservas y prevenir complicaciones. 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.

Cada Uno De Ellos Contiene Los Sigüientes Nutrientes: Hidratos De Carbono- Verduras Y Frutas, Proteínas- Lácteos y Proteínas, Grasas- Lácteos, Proteínas y Grasas

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 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.

Requerimientos Nutricionales Durante La Lactancia: El consumo calórico materno recomendado durante la lactancia es de 2.300-2.500 cal al día para alimentar un hijo y de 2.600-3.000 cal para la lactancia de gemelos. El aumento de las necesidades de proteínas durante la lactancia es mínimo en comparación con el de calorías. Si la madre no ingiere suficientes alimentos y sus reservas lipídicas son bajas, el feto crece más lentamente y el niño puede tener bajo peso al nacer. En la mujer lactante se recomienda aumentar la ingesta energética total en 500 kcal al día.



## **PLAN DE ATENCIÓN ALIMENTARIO PARA EMBARAZADAS O NODRIZAS SANAS**

La alimentación durante los periodos de embarazo y lactancia, destaca su importancia por el impacto que tiene sobre el crecimiento y bienestar del nuevo ser y también sobre la situación de salud de la mujer. El crecimiento fetal dependerá, entre otros, de la disponibilidad de nutrientes que le llega a través de la madre, que a su vez deberá asegurarse de contar con un estado nutricional adecuado durante el embarazo, que garantice un resultado gestacional óptimo. Existe una relación directa entre el incremento de las necesidades en nutrientes y el tiempo de gestación, así como, entre el incremento de peso materno durante el embarazo y el estado nutricional pregestacional, es decir que por un lado, mujeres enflaquecidas antes del embarazo deberán tener un incremento mayor de peso para evitar el riesgo de dar a luz niños con bajo peso al nacer, no obstante la relación es inversa en mujeres con obesidad pregestacional, quienes deberán tener un incremento menor de peso a fin de prevenir la presentación de resultados desfavorables que llevan a la mortalidad de la madre, del niño o de ambos. La nutrición materna durante el periodo de lactancia, también requiere de un cuidado especial, ya que además de garantizar el crecimiento del niño proporcionando una leche suficiente en cantidad y calidad, deberá reponer las pérdidas de nutrientes durante el embarazo y preparar el organismo de la madre para nuevos eventos fisiológicos.

El embarazo es un estado de la mujer, en el que se producen cambios fisiológicos y metabólicos, los que determinan la necesidad de energía y nutrientes para la formación de tejidos maternos y el trabajo necesario para mover la masa corporal adicional, así como para el crecimiento y desarrollo del feto. Se sabe que el embarazo es un periodo en el que los requerimientos de nutrientes son proporcionalmente más altos, lo que hace que las embarazadas sean uno de los grupos más vulnerables a la deprivación nutricional. El producto de la gestación dependerá de los nutrientes transferidos por la madre para un adecuado crecimiento. Asimismo, el peso al nacer estará dado por el estado nutricional de la mujer antes y durante el embarazo. Son tres las formas por las que una mujer embarazada puede proporcionar nutrientes a su organismo y al feto, la más frecuente es mediante una dieta adecuada en calidad y cantidad, que garantice una digestión, absorción y transporte normales hacia la circulación materna y transferencia normal de los elementos nutricionales de la madre al feto a través de la placenta, lo que va a requerir de una amplia concentración de nutrientes en el lado de la madre, sin estos componentes esenciales se produce un cierto retraso en el crecimiento fetal intrauterino. Una segunda forma, la provisión de nutrientes puede darse por vía enteral o parenteral, incluso por períodos prolongados, ya sea para sustituir o aumentar esta provisión. Una tercera forma, menos deseable, es la movilización de las reservas corporales maternas para obtener calorías, proteínas, minerales y vitaminas necesarias para el crecimiento y desarrollo del feto.



## **NECESIDADES NUTRICIONALES PARA EL EMBARAZO Y NODRIZA EN MACRONUTRIENTES**

A lo largo de su vida, la mujer va pasando por distintas etapas y situaciones fisiológicas que cambian sus requerimientos nutricionales y energéticos. En función del género, los adolescentes comienzan a diferenciarse en el patrón de crecimiento, composición corporal y maduración sexual, requiriendo en consecuencia diferentes necesidades nutricionales. En la mujer, se requiere un aporte de hierro superior al de los varones. La gestación es un periodo de especial relevancia nutricional, ya que la mujer debe atender sus necesidades nutricionales, las del feto y las necesarias para la formación de las nuevas estructuras maternas implicadas en el mantenimiento del feto. Por ello, la mujer embarazada necesita mayor cantidad de nutrientes y energía que la no gestante. Desde un punto de vista nutricional, la lactancia es otra etapa especial para la mujer, ya que para producir leche materna los requerimientos nutricionales deben ser superiores a los de la etapa de gestación, pues será el único alimento que recibirá el bebé durante los primeros meses de vida. En esta etapa, la mujer debe seguir una alimentación adecuada y equilibrada, ya que el estado nutricional de la madre afectará a la composición de la leche que produce. Con posterioridad, la mujer se encuentra con otra situación fisiológica distinta denominada menopausia, que marca el inicio de la edad avanzada, etapa en la que vuelven a variar las necesidades nutricionales. Por todo ello, los expertos han establecido recomendaciones específicas para los distintos grupos de edad, actividad física y situaciones fisiológicas, como son entre otras, la gestación, lactancia y menopausia, que afectan al estilo de vida de la mujer y tienen como objetivo mantener un buen estado de salud.

Nutrición y gestación: Las carencias nutricionales antes de la gestación y durante la misma, podrían afectar tanto al estado de salud de la madre como al del niño, incluso después del parto. El estado de salud y nutricional de la mujer antes de la gestación, condiciona su propia fertilidad, el riesgo de sufrir un aborto o incluso que los hijos sufran alguna malformación. Por ejemplo la carencia de ácido fólico antes de la concepción y durante las primeras semanas de gestación, incrementa el riesgo de la aparición de espina bífida en los descendientes. Otras situaciones como un control excesivo de peso corporal, anorexia, obesidad, consumo de tabaco, café y alcohol, pueden afectar a la fertilidad. Además, la carencia de vitaminas A, C, D, E B 12 o minerales como zinc, selenio, yodo, calcio y hierro, también pueden originar infertilidad. Diversos estudios epidemiológicos demuestran que la carencia o exceso de ciertos nutrientes en la gestante, se asocian de forma evidente al desarrollo y crecimiento del feto, a tener un embarazo de riesgo y a una peor recuperación tras el parto. Durante la gestación, las necesidades nutricionales se incrementan para atender también las demandas energéticas dedicadas al desarrollo y crecimiento del feto y además, para la formación de los soportes maternos implicados en la gestación como son la placenta, el útero, las glándulas mamarias y la sangre. Además, la madre aumentará los depósitos grasos para utilizarlos al final del embarazo, durante el parto y la lactancia. Por otro lado, la gestante obesa presenta mayor riesgo de padecer hipertensión, diabetes gestacional, cesárea, presenta habitualmente peores índices neonatales, defectos en el tubo neural, parto prematuro y mayor dificultad en llevar a cabo la lactancia con éxito.

## **BIBLIOGRAFÍA**

<https://www.imss.Gob.mx>

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://www.dodot.es>

<https://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/alimentacion-en-la-mujer-etapa-i-menopausia/index.html>

[https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p345\\_g\\_dgps\\_uan\\_GUIA\\_A\\_LIMENTARIA\\_PARA\\_LA\\_MUJER\\_DURANTE\\_EL\\_PERIODO\\_DE\\_EMBARAZO\\_Y\\_LACTANCIA.pdf](https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p345_g_dgps_uan_GUIA_A_LIMENTARIA_PARA_LA_MUJER_DURANTE_EL_PERIODO_DE_EMBARAZO_Y_LACTANCIA.pdf)