



Institución: Universidad Del Sureste “Matutino”

Asignatura: Nutrición En El Embarazo y Lactancia

Tema: Alimentación, Nutrición, Embarazo y Lactancia

Docente: Rodrigo Bravo López

Alumno(a): Sandra Ramos Solis

4°Cuatrimestre      1°Parcial

19-09-22. Tapachula Chiapas.

## Determinación De Necesidades Nutricionales Para Embarazada y Nodriz.

Las necesidades nutricionales difieren en cierta medida durante los diversos periodos de la vida. Las mujeres en edad reproductiva tienen menstruación y, por supuesto, durante el embarazo y la lactancia. Las mujeres en edad reproductiva tienen mas necesidades nutricionales que los varones adultos. Uno de los motivos es que la perdida de sangre durante la menstruación lleva a una perdida regular de hierro y otros nutrientes y hace que las mujeres tengan mas ´propensión que los hombres. El estado nutricional de la mujer, antes, durante y después del embarazo, contribuye a su propio bienestar general, pero también al de sus niños y otros miembros de la familia. Durante el embarazo las necesidades nutricionales de la mujer son mayores que en otras etapas de su vida. La dieta debe suminístrales todos los elementos necesarios para que al crecer el ovulo o huevo fertilizado, se convierta en un feto viable y luego en un bebe a término. A medida que la mujer se nutre a sí misma también nutre al feto en crecimiento y a la placenta que se une al feto por el condón umbilical en el útero. Al mismo tiempo su tejido mamario se prepara para la lactancia. Durante la primera mitad del embarazo se necesita alimento adicional para el útero de la madre, los pechos y la sangre, todos ellos aumentan en tamaño o cantidad, al igual que para el crecimiento de la placenta. La mayor necesidad de alimento continua en la última mitad del embarazo, pero durante el ultimo trimestre los nutrientes adicionales son sobre todo necesarios para el feto en rápido crecimiento, que además necesita almacenar ciertos nutrientes, especialmente vitamina A, hierro y otros micronutrientes, y energía que almacena por medio de la grasa. Una dieta adecuada durante el embarazo ayuda a la madre a ganar peso adicional que es fisiológicamente deseable y a garantizar el peso normal del bebe al nacer. Después del parto se inicia la lactancia, que es la producción de leche para almacenar al recién nacido, alimento que además de nutrirlo le otorga las sustancias que ayudan a su cuerpo a soportar enfermedades. 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. Hidratos de carbono: es la 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: se recomiendan de 10 al 13% pero cabe mencionar que hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas, por que es maligno para la madre gestante.

## Características De La Alimentación Nutricionalmente Balanceada y Sanitariamente Apta Para Embarazada y Nodriz Según Su Estado Nutricional.

Si sigues unas pautas saludables de alimentación y buenos hábitos, no tendrás problema en el desarrollo de tu embarazo. 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 cubrirlos; esta situación puede llegar a afectar su estado nutricional y su salud. 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 por que son necesarios para el desarrollo estructural del feto. Los hidratos de carbono son imprescindibles por ser la principal fuente de energía, y tal como se hablo 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 embarazadas, aumentando sobre todo a partir del 2º trimestre, que es cuando mas se incrementa tu gasto energético. Es mejor evitar el consumo de azucares, que aumenta el riesgo de diabetes gestacional déjalos para ocasiones especiales, al estar aumentada las necesidades de micronutrientes, el consumo de carbohidratos te ayudara a llegar al aporte de vitamina del grupo B y calcio, entre otros minerales.

## Plan De Atención Alimentario Nutricional Para Embarazadas Y Nodrizas Sanas.

El estado nutricional de la madre previo a la concepción puede condicionar la salud del descendiente. Existe una asociación entre la deficiencia de vitaminas B9, B12, B6, A, D, yodo, hierro, zinc y selenio con una disminución de fertilidad. La deficiencia de folato tanto en etapas previas a la concepción como durante las diez primeras semanas del embarazo esta relacionada con malformaciones cardiacas y defectos del tubo neural. Debemos recordar que las malformaciones se producen durante los primeros 28 días de embarazada. Esta situación se puede desconocer que esta embarazada y se puede prevenir aumentando el consumo de verduras previo al embarazo puede disminuir el riesgo de parto prematuro. Actualmente, las mujeres durante la etapa preconcepcional tienen un consumo inadecuado de vegetales, cereales y acido fólico. Que la base de la alimentación sean alimentos de origen vegetales lo menos procesados posible: verduras, hortalizas, fruta, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Asegurar las 5 raciones de frutas y verduras al día. Priorizar los cereales integrales antes que los refinados (pasta blanca, arroz blanco, pan blanco. Limitar el consumo, reducir el consumo de proteínas animales, utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar. Utilizar técnicas de cocción como vapor, hervido, plancha, horno, papillote. Evitar las bebidas alcohólicas. Beber unos 2 litros de agua al día. Mantenerse activa. También algunas de las recomendaciones que el personal de salud puede incluir durante las sesiones de consejería:

- Promover el consumo de alimentación naturales no procesados, es decir, todo tipo de frutas, verduras y alimentos que no ha sido procesados.
- Motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra, sopas de vasito, chucherías en bolsitas.
- Explicar el por que 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.

## Bibliografía.

1. <https://www.alimmenta.com>
2. <https://mdlineplus.gov>
3. <https://www.fao.org>