

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

4TO CUATRIMESTRE

PRIMER PARCIAL

MATERIA:

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO

DOCENTE:

BRAVO LOPEZ RODRIGO MANUEL

ALUMNA:

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

Las necesidades de energía de la mujer embarazada dependen de su constitución. Estado nutricional, de si tiene o no el peso ideal, de si tiene o no actividad física.

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.

Las necesidades de proteína durante el embarazo se necesita ingerir más cantidad de proteínas. 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 ello, la mujer embarazada necesitauna ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día.

El suministro de ácidos grasos esenciales en la dieta en cantidades adecuadas. Es fundamental para el desarrollo de la placenta y del feto. Un suministro mínimo del3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa-linolénico aseguran un desarrollo adecuado de los tejidos maternos y del feto durante la gestación.

INGESTA CALÓRICA PARA UNA MUJER EMBARAZADA CON PESO NORMAL.

* 1er trimestre, 1800 kcal totales al dia
* 2do trimestre 2200 kcal totales al día
* 3er trimestre 2400 kcal totales por día.

CALCIO

En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg. Su déficit disminuye la densidad ósea materna y fetal, puede producir hipertensión y bajo peso fetal. Aportan calcio las verduras, hortalizas y legumbres, y en menor medida, los cereales integrales y frutos secos.

ACIDO FOLICO

El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural. Espina bífida 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 mujeres en período de gestación tienen concentraciones de la vitamina b6 más bajas que las mujeres no embarazadas. el feto mantiene niveles muy elevados. 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 ya que ingestas más elevadas no se correlacionan con beneficios específicos para la madre o el feto.

VITAMINA B6

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 nutrirlo le otorga las sustancias que ayudan a su cuerpo a soportar enfermedades.

Necesidades Energéticas

* Primer trimestre se recomienda de 300 kcal/día
* segundo trimestre se le recomienda 500 kcal
* 3er trimestre es de 25 kcal/ día.

PROTEINAS

La embarazada necesita proteína de alta calidad. Se recomienda incrementar la ingesta en aproximadamente 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día.

HIDRATOS DE CARBONO

Principal fuente de energía del bebé, 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.