



INTITUTO: Universidad del sureste

ASIGNATURA: nutrición en enfermedades gastrointestinales

TEMA: resúmenes

DOCENTE: Rodrigo Manuel Bravo López

ALUMNA: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

FECHA: 22/09/22

# Necesidades nutricionales para el embarazo y nodrizas en macronutrientes

Durante el embarazo las necesidades nutricionales son mayores para permitir el crecimiento y el desarrollo del feto. Estos cambios precisan una alimentación específica. 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 gr. Un 70% de las proteínas de la dieta pasan a formar los tejidos.

## Necesidades en ácidos grasos esenciales

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 del 3% 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.

## Necesidades de minerales

- **Calcio:** El metabolismo del calcio se altera profundamente durante la gestación por los cambios hormonales, que producen un aumento en la absorción y retención del mineral, y por las elevadas concentraciones en sangre de un componente de la vitamina D.
- **Hierro:** Para la prevención de la deficiencia de hierro durante la gestación se recomienda la administración sistemática diaria de hierro (preferentemente en forma ferrosa), comenzando en la semana 12 de gestación, además de una dieta equilibrada que contenga factores que favorezcan la absorción de hierro tales como vitamina C y carne.
- **Zinc:** El cinc en sangre comienza a descender al comienzo de la gestación y continúa hasta el parto, alcanzando una concentración un 35% más baja que la de las mujeres no gestantes. Se recomienda que la ingesta de cinc durante la gestación sea de 15 mg/día, lo cual supondría 3 mg.
- **Yodo:** El yodo es parte esencial de las hormonas tiroideas, las cuales son necesarias para el desarrollo normal del cerebro y para su maduración. La ingesta recomendada para las mujeres gestantes es de 175 microgramos/día.

## Necesidades de vitaminas

- **Vitamina D:** Ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé. Todas las mujeres, embarazadas o no, deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina D al día
- **Vitamina B9:** Ayuda a la formación de glóbulos rojos. La formación y desarrollo del sistema nervioso y el cerebro. El crecimiento del bebé.

- Vitamina B6: Formación y desarrollo del sistema nervioso y el cerebro del bebé. Ayuda a digerir los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Crecimiento y desarrollo.
- Vitamina C: Ayuda a la absorción del hierro y del calcio. Protege de las infecciones actuando como protector del bebé de sustancias nocivas que puedan ingerirse inadvertidamente.

## **Características De La Alimentación Nutritionalmente Balanceada y Sanitariamente Apta Para Embarazadas y Nodrizas Según El Estado Nutricional.**

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 adaptará y utilizará 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.

En el primer trimestre de gestación no es preciso consumir calorías adicionales, pero sí vigilar el orden de tomas y de nutrientes para asegurar reservas y prevenir complicaciones.

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.

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 de carbono deben ser la base de tu alimentación.

Se debe ajustar las cantidades a cada embarazada, aumentando sobre todo a partir del 2º trimestre, que es cuando más se incrementa tu gasto energético.

. Es mejor evitar el consumo de azúcares, que aumenta el riesgo de diabetes gestacional, al estar aumentadas las necesidades de micronutrientes, el consumo de carbohidratos te ayudará a llegar al aporte de vitaminas del grupo B y calcio, entre otros minerales.

## Plan de atención alimentario para embarazadas y nodrizas sanas

El embarazo es una etapa muy especial para la mujer ya que durante 9 meses da forma y vida a un bebé que verá crecer y en el cual depositará todo su cariño. Como bien sabemos, una dieta sana y equilibrada es importante en todas las etapas de la vida pero aún lo es más durante el embarazo, ya que la alimentación de la futura mamá no sólo repercute en su salud, sino también en el correcto crecimiento y desarrollo fetal. Durante la gestación el embrión se nutre a través del cordón umbilical que le une a la madre y por el cual intercambian nutrientes (agua, minerales, aminoácidos, glucosa, ácidos grasos) y sustancias. Así pues, asegurar comida sana y segura (libre de bacterias, parásitos) durante el embarazo permite:

Cubrir las necesidades nutricionales de la mujer.

- Satisfacer las demandas del feto y así asegurar que nazca con un peso adecuado.
- Prevenir infecciones como la listeriosis o toxoplasmosis.
- Disminuir el riesgo en la embarazada de diabetes gestacional, reflujo, obesidad, alteraciones lipídicas, hipertensión y preeclampsia.
- Prevenir en el embrión problemas en el desarrollo neuronal, alteraciones del crecimiento, síndrome metabólico, diabetes mellitus, malformaciones y obesidad.
- Evitar déficits nutricionales como de hierro, ácido fólico, yodo o vitamina B12.
- Preparar al organismo materno para el parto, evitando parto prematuro o cesárea.
- Promover la futura lactancia materna.
- Mantener unos hábitos alimentarios saludables para dar ejemplo a sus hijos.
- Aumentar las posibilidades de éxito de un nuevo embarazo.

### Dieta durante el embarazo

La dieta que tiene que seguir una mujer encinta no es muy diferente a la que debemos de seguir en cualquier etapa de nuestras vidas. Pero si es verdad, que debemos de asegurar ciertos nutrientes para disminuir problemas comunes en la etapa del embarazo como es el estreñimiento y evitar ciertos alimentos que pueden perjudicar el desarrollo del bebé.

- **Energía:** para establecer las calorías que debe de ingerir la gestante se tiene en cuenta las necesidades nutricionales de la mujer antes del embarazo. Algunas instituciones recomiendan durante la segunda mitad del embarazo aumentar entre 200 y 300 Kcal/día pero esto no se debe de aplicar a todas

las embarazadas, ya que en muchos casos supone aconsejarlas comer por encima de su apetito, provocando que engorden en exceso.

- Hidratos de carbono: son las mismas recomendaciones que las de dieta equilibrada. Remarcando que los hidratos de carbono complejos (pan, pasta, patata, arroz) sean integrales y se eviten los simples (azúcar).
- Grasas: tampoco varían. Siendo el aceite de oliva virgen la grasa principal tanto para cocinar como para aliñar.
- Proteínas: la recomendación es la misma que para la población general. El consejo de incrementar las proteínas durante el embarazo sólo está justificado en mujeres desnutridas.
- Fibra: su consumo es imprescindible para evitar el estreñimiento típico del embarazo. Para ello, debes de asegurar el consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales (pasta, arroz y pan). De todas formas, si todavía no consumes los cereales integrales te recomiendo que lo hagas poco a poco ya que si comienzas bruscamente puedes notar molestias como hinchazón abdominal o gases.

## Que alimentos se debe evitar

- Todo tipo de alcohol (vino, cerveza con o sin, sidra, combinados...).
- Infusiones como té o manzanilla y plantas medicinales. Se tienen pocos datos sobre la seguridad de las sustancias que contienen.
- Cafeína que encontramos en café, té, bebidas energéticas, mate, chocolate y refrescos de cola. Existe un conflicto en si tomar o no, pero los consensos de expertos coinciden en que dosis de cafeína iguales o inferiores a 200 miligramos son seguras.
- Algas, por su gran contenido en yodo.
- Nueces del Brasil, por su contenido en selenio.
- Hígado y derivados como el paté debido a su contenido en vitamina A.
- Grandes peces: el atún rojo, el pez espada, el tiburón o el lucio por su contenido en mercurio.
- Leche cruda o lácteos que no estén elaborados a partir de leche pasteurizada.
- Carne, pescado, huevo y marisco crudos. También productos elaborados a partir de ellos como sushi o mayonesa.
- Productos cárnicos crudos curados como los embutidos, donde entraría el jamón serrano (salado, del país...), el lomo embuchado, la longaniza, etc.
- Carne de caza como la codorniz, perdiz o conejo que puedan contener metales pesados de los perdigones.

**Bibliografía:**

<https://www.Webconsultas.com>

<https://www.lechepuleva.es>

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/alimentacion-embarazo/>