



MARIA JOSE RUIZ MEZA

SUPER NOTA UNIDAD I

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
CUARTO CUATRIMESTRE**



Unidad I

EMBARAZO Y LACTANCIA



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.

1.2 NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA:

Energía, Micronutrientes, Calcio, Hierro, Ácido Fólico

Las mujeres con peso previo al embarazo inferior al ideal deben aumentar; su ingesta calórica en el 1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 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.



1.3 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.



1.4 CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN NUTRIMENTALMENTE BALANCEADA Y, SANITARIAMENTE APTA PARA EMBARAZADAS Y NODRIZAS, SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL.

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



1.5 PLAN DE ATENCIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL PARA EMBARAZADAS Y NODRIZAS SANAS.

PROMOVER EL CONSUMO DE ALIMENTOS NATURALES NO PROCESADOS, ES DECIR, TODO TIPO DE FRUTAS, VERDURAS, HIERBAS, SEMILLAS, CARNES Y ALIMENTOS QUE NO HAN SIDO PROCESADOS.

MOTIVAR A LA MADRE A DISMINUIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS COMO COMIDA CHATARRA, SOPAS DE VASITO, CHUCHERÍAS EN BOLSITA, GOLOSINAS, DULCES, ENLATADOS Y TODOS AQUELLOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN UNA CANTIDAD EXCESIVA DE SODIO, GRASA O AZÚCAR. EXPLICAR EL POR QUÉ 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.



BIBLIOGRAFIAS

IMAGENES RECUPERADAS DE CANVA
UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2022). ANTOLOGIA DE
PREPARACION, CONSERVACION DE ALIMENTOS. RECUPERADO
22/SEPTIEMBRE/2022.

DEPLATADORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX SITIO WEB:
UDS.%20NUTRICION%20EN%20EL%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA.PDF