



**Mi Universidad**

**NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

**NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTAS**

PASIÓN POR EDUCAR

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

**GRADO: 4°**

**GRUPO: NUTRICIÓN**

# Nutrición en el EMBARAZO Y LACTANCIA

## Embarazo

Periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto, en cuanto a los cambios fisiológicos, metabólicos o morfológicos que se producen en la mujer



## Lactancia

Proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.



## La importancia de la lactancia materna

Elementos más trascendentes para la vida humana no sólo en términos nutricionales, fundamentalmente por los componentes afectivos y vinculares que rodean al acto del amamantamiento



## La leche materna

Anticuerpos protectores contra gran cantidad de infecciones virales y bacterianas, dado que el sistema inmunológico de los recién nacidos sólo alcanza su madurez plena hacia los seis meses de vida



## Necesidades nutricionales

Energía, Micronutrientes, Calcio, Hierro, Ácido Fólico. Las necesidades de energía de la mujer embarazada dependen de su constitución, de su estado nutricional, de si tiene o no el peso ideal, y de la periodicidad con que se ejercite físicamente.





## Calcio

Recomendaciones de calcio son de 1-200 mg/día. 200 mg más que en una mujer adulta sana. Su déficit disminuye la densidad ósea materna y fetal.

## Ácido fólico

Es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espina bífida y anencefalia) y prevenir un parto prematuro.



## Vitamina B6

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.



## Embarazadas y nodrizas.

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



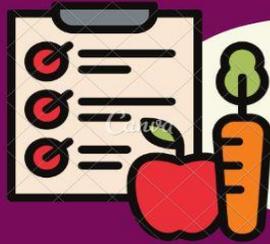
## Proteínas:

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





Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial. Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada

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 déjalos para ocasiones especiales. al estar aumentadas las necesidades de micronutrientes

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

# Bibliografía

Universidad del Sureste. 2022. ANTOLOGIA NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA. PDF. Recuperado el 22 de Septiembre 2022.Pgs. 11-21.