

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**MATERIA**

**EMBARAZO Y LACTANCIA**

**TRABAJO**

**INFOGRAFIA**

**ALUMNO**

**MARIO PEREZ  
MARTINEZ**

**DOCENTE**

**ITALIA YAMILETH**

**GRADO Y GRUPO**

**NUTRCION  
4CUATRIMESTRE**

## **INTRODUCCION**

**Una alimentación saludable es importante en cualquier etapa de la vida, pero es esencial durante el embarazo y la lactancia. Los requerimientos nutricionales maternos están aumentados y tanto las deficiencias como los excesos nutricionales pueden repercutir en los resultados del embarazo y en la calidad de la leche y condicionar la salud maternofetal. Después del parto, la leche materna debe garantizar una nutrición óptima en el lactante, estando recomendada la lactancia materna (LM) como alimento exclusivo hasta los seis meses. Existe una relación entre el estado nutritivo de la madre y la composición de la leche materna y, por lo tanto, en el aporte de nutrientes al lactante, lo que puede condicionar su salud. Es importante conocer los requerimientos nutricionales maternos para conseguir resultados óptimos en la salud de la madre y del descendiente.**

# INFOGRAFIA

## LACTANCIA MATERNA

### ALIMENTACION PREVIA AL EMBARAZO

EL ESTADO NUTRICIONAL DE LA MADRE PREVIO A LA CONCEPCIÓN PUEDE CONDICIONAR LA EMBRIOGÉNESIS Y 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 4,5. LA DEFICIENCIA DE FOLATO TANTO EN ETAPAS PREVIAS A LA CONCEPCIÓN COMO DURANTE LAS DIEZ PRIMERAS SEMANAS DEL EMBARAZO ESTÁ RELACIONADA CON MALFORMACIONES CARDIACAS Y DEFECTOS DEL TUBO NEURAL



### CAMBIO DE DIETA

EL PORCENTAJE DE AUMENTO CALÓRICO ES MUY INFERIOR AL INCREMENTO RECOMENDADO DE LA MAYOR PARTE DE NUTRIENTES, POR LO QUE ES NECESARIA AL CONFIGURAR LA DIETA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS POCO CALÓRICOS CON ALTA DENSIDAD EN NUTRIENTES.



LOS HIDRATOS DE CARBONO SON LA PRINCIPAL FUENTE ENERGÉTICA PARA EL FETO Y SE RECOMIENDA LA INGESTA DE 4-5 RACIONES/DÍA 12. EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE SU CONSUMO, PRINCIPALMENTE INTEGRALES, Y UNA MENOR PROBABILIDAD DE RECIÉN NACIDOS DE BAJO PESO (RNBP); POR EL CONTRARIO, UN ELEVADO CONSUMO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS CON AZÚCAR REFINADA AUMENTA LAS PROBABILIDADES DE TENER RNBP

### DEFICIT NUTRICIONAL

LOS DÉFICITS NUTRICIONALES MATERNOS QUE CONDUCE A RCIU PUEDEN ALTERAR LA EXPRESIÓN DE ALGUNOS GENES OCACIONANDO UNA PROGRAMACIÓN ANORMAL EN EL DESARROLLO DE ÓRGANOS Y EN LA ESTRUCTURA Y FUNCIONALIDAD DE LOS TEJIDOS.

### EFFECTOS BENEFICIOSOS

FAVORECE LA INVOLUCIÓN DEL ÚTERO A SU FORMA Y TAMAÑO INICIAL, REDUCE LA INCIDENCIA DE HEMORRAGIAS POSPARTO, AYUDA A RECUPERAR EL PESO PREVIO, PROTEGE FRENTE AL CÁNCER DE MAMA Y OVARIO Y SE HA EVIDENCIADO UNA RELACIÓN ENTRE MAYOR DURACIÓN DE LM Y MENOR RIESGO DE HTA, DIABETES Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y CORONARIA MATERNA

### ALTERACIONES NUTRICIONALES

LA LM PUEDE FACILITAR LA PÉRDIDA DE PESO YA QUE LA GRASA ALMACENADA DURANTE EL EMBARAZO SUMINISTRA PARTE DE LA ENERGÍA REQUERIDA POR LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA. LA DIETA DE LA MADRE LACTANTE DEBE INCLUIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS, PRINCIPALMENTE LÁCTEOS, CEREALES, VERDURAS, FRUTAS, HORTALIZAS, LEGUMBRES, HUEVOS, PESCADO Y CARNE, Y LIMITAR EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS Y AZÚCARES SENCILLOS.

AUNQUE LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO DE ELECCIÓN PARA EL NIÑO, HEMOS DE TENER EN CUENTA QUE LAS ALTERACIONES NUTRICIONALES MATERNAS PUEDEN VARIAR LA COMPOSICIÓN DE LA LECHE E INFLUIR EN EL DESARROLLO DEL NIÑO.



8

### QUE IMPORTANCIA TIENE

La evaluación inicial permite determinar el estado nutricional de la embarazada y estimar el riesgo probable de peso bajo al nacer, retardo del crecimiento intrauterino (RCIU) y recién nacido pequeño para edad gestacional



## **CONCLUSION**

**La dieta materna debe cubrir las necesidades nutricionales maternofetales y, después del parto, satisfacer las exigencias nutritivas del neonato y garantizar la salud de la madre y del descendiente.**

**Es importante identificar y vigilar a las mujeres con alto riesgo de padecer alteraciones nutricionales y proporcionar asesoramiento nutricional antes de la concepción y durante el embarazo y lactancia.**