



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**CAMPUS TAPACHULA
CHIAPAS**

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

**IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION
DURANTE EL EMBARAZO**

**DOCENTE: ITALIA YAMILET HERNADEZ
FIGUEROA**

**ALUMNA: DIANA FRANCELIA BRIONES
RAMIREZ**



Nutrición en el embarazo

La nutrición consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

Cuando está embarazada, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse. También ayudará para que usted y su bebé ganen la cantidad adecuada de peso.

Las embarazadas suelen tener algunas necesidades especiales hablando de la alimentación pues se necesita mas micro nutrientes como lo son: ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D.

El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día.

El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé. Durante el embarazo, la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta, por lo que necesita más hierro para usted y su bebé en crecimiento.

El calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial. El calcio también se acumula en los huesos y futuros dientes de su bebé.

Importancia de la alimentación en el embarazo.

¿Por qué es importante?

Como la madre es quien provee los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento del bebé durante el embarazo es de suma importancia que lleve una alimentación saludable y adecuada de acuerdo a su edad y peso y de carácter individual



Necesidades especiales

En esta etapa, las necesidades nutricionales de la mujer son mayores por lo que se requiere ingerir carbohidratos, como pan, cereales, arroz, pasta y harinas que, además, de estar fortificados con ácido fólico y hierro son nutrimentos esenciales.

¿Qué alimentos debe consumir?

Debe consumir entre 4 y 5 porciones al día de frutas y verduras, grupo de alimentos que aportan vitaminas A y C, ácido fólico, hierro, magnesio, potasio y fibra, así como productos lácteos, leche, yogurt y queso que son una fuente de proteínas, calcio y fósforo.

Otro alimento necesario son los de origen animal, carne de res, de aves y pescado que son una buena fuente de vitamina B, proteína, hierro y zinc, además de grasas y aceites, vitales para el crecimiento y desarrollo cerebral del producto.

Es importante recordar que en algunos casos durante el embarazo es necesario llevar una dieta especial.



CONCLUSION

La alimentación durante el embarazo es uno de los pilares para garantizar un correcto desarrollo del mismo.

Alimentarse de manera saludable es esencial, tanto para ti como para tu bebé.

Aunque cualquier momento es bueno para iniciar unos hábitos alimentarios saludables, el embarazo puede resultar la ocasión ideal para establecerlos y mantenerlos en el futuro. Una dieta inadecuada durante el embarazo puede aumentar el riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y complicaciones para el bebé. Por esta razón, se ha de prestar atención a la alimentación y consultar a los profesionales sanitarios, que ayudarán a tener hábitos alimentarios correctos.

Entre los cambios que suceden en esta etapa se encuentran los que se producen en el aparato digestivo y el aumento de peso.

Una dieta equilibrada junto con el reparto de la comida en varias tomas diarias ayudará a la mejora de estas alteraciones y a llevar un peso adecuado en tu embarazo.



BIBLIOGRAFIA:

**ANTOLOGIA DE LA
UNIVERSIDAD DEL
SURESTE DE LA MATERIA
NUTRICION EN EL
EMBARAZO Y LA
LACTANCIA CONSULTADA
EL DIA 23 DE SEPTIEMBRE
DEL 2023**