

# **NUTRICION EN EL EMBARAZO**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**"SUPERNOTA"**

**NOMBRE DE LA UNIDAD:  
ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y  
LACTANCIA.**



**CUATRIMESTRE: 4**

**PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUIZEN**

**ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUIAR CRUZ**

**FECHA DE ENTREGA: 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2023**

# NUTRICION, EMBARAZO Y LACTANCIA

## QUE PASA DURANTE EL EMBARAZO

Ocurren múltiples cambios anatómicos y fisiológicos que afectan las funciones del organismo de la mujer



Estos ocurren antes de que el crecimiento fetal sea evidente y solo algunos síntomas tempranos del embarazo

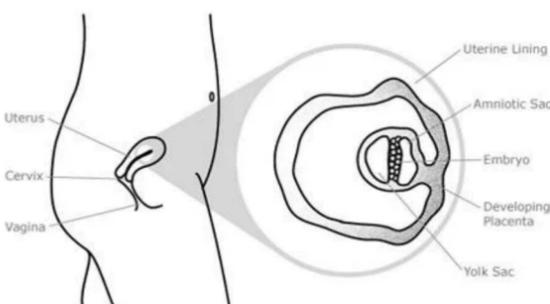
## ASPECTOS DE LA VIDA QUE SE MODIFICAN

Concepto de sí misma, su relación de pareja, aspecto laboral



## EMBARAZO SEGUN LA OMS

4 WEEKS AFTER LAST MENSTRUAL PERIOD



comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero

la implantación es un proceso que comienza unos 5 o 6 días de la fecundación y consiste en la adherencia del blastocito a la pared del útero



# FECUNDACION IN VITRO

El embrión es fecundado en un tubo de ensayo se espera tres días y luego se transfiere al útero de la mama



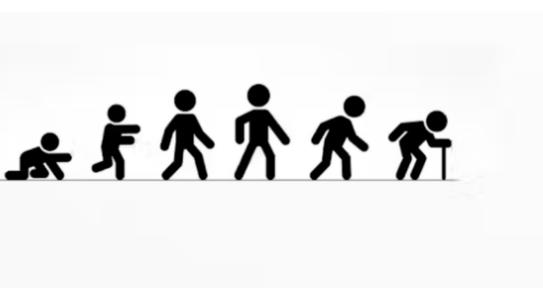
## CUANDO COMIENZA LA VIDA



Comienza cuando el espermatozoide cruza a través del ovulo y comparten información genética

## FACTORES PARA UN MEJOR EMBARAZO

Edad, peso pre gestacional, genética manera en la que se implanta a la placenta, están fuera de control de la mujer



Otros factores son la alimentación y la activación física que se realice

## LACTANCIA MATERNA

La OMS recomienda lactancia materna exclusiva 6 meses y mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años



La primera leche materna se llama calostro es rica en proteínas, minerales, vitaminas y anticuerpos

la lactancia materna es muy importante nutricionalmente y además crea vinculo bebe-mama

# NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

## kcal

Ingesta calorica

1º trimestre es 200kcal

2º trimestre 350kcal

3º trimestre 350 a 400kcal

si es embarazo gemelar se agregan 500kcal sobre el total de la paciente



## calcio

las recomendaciones de calcio son:

- 1200mg/dia, 200mg mas que en una mujer adulta sana



## aumento recomendado

Acido folico +200ug

vitamina d +5ug

vitamina b6 +0,6ug

vitamina b12 +0,2ug

vitamina c +10mg

hierro +9mg

calcio +200mg

Vitaminas + Minerales



## ACIDO FOLICO

Previene defectos del tubo neural, aumentar el consumo meses antes del embarazo y durante el primer trimestre para un buen desarrollo fetal y placentario



## VITAMINA B6

.las mujeres en periodo de gestación mantiene muy bajo la concentración de B6 mientras el feto lo mantiene elevado, se necesita 10/mg/dia para evita el disenso de la madre