



Mi Universidad

Super Nota

*Nombre del Alumno: Brayán
Velasco Hernández*

Parcial: 1er

*Nombre de la Materia: NUTRICION
EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA*

*Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura:
Nutrición*

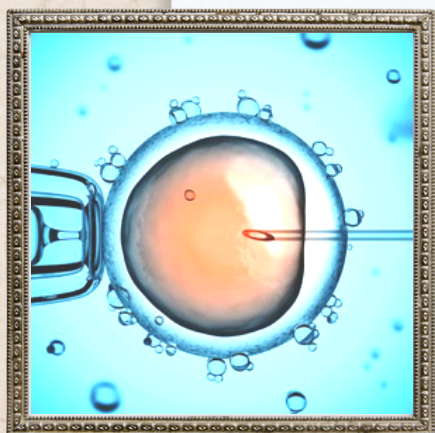
Cuatrimestre: 4to

NUTRICION EN EL 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.



Fecundacion in vitro



Cuando se trata de una fecundación in vitro, el embrión es fecundado en un tubo de ensayo, se espera tres días y luego transferido al útero de la futura mamá. En el momento de la nidación el embarazo comienza, pero, en la mayoría de los casos, el embrión no se adhiere y la mujer no queda embarazada.



Lactancia materna

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más; debe comenzar desde el nacimiento.



La importancia de la lactancia materna alcanza niveles sorprendentes, ya que se trata de uno de los elementos más trascendentes para la vida humana no sólo en términos nutricionales, sino fundamentalmente por los componentes afectivos y vinculares que rodean al acto del amamantamiento.



Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia: energía, micronutrientes, calcio, hierro, ácido fólico

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



Necesidades de proteína durante el embarazo se necesita ingerir más cantidad de proteínas para cubrir las necesidades del crecimiento del feto, de la placenta y de los tejidos maternos.

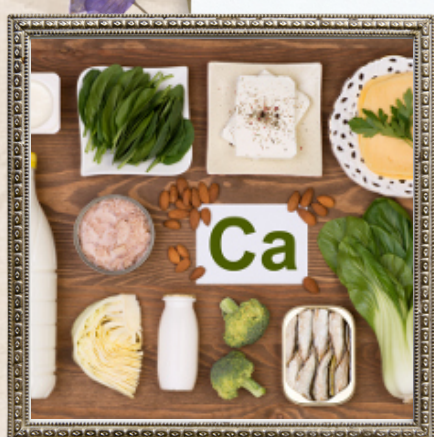


Se estima que las proteínas depositadas en estos tejidos alcanzan la cifra de 925 gr. Un 70% de las proteínas de la dieta pasan a formar los tejidos. Por ello, la mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día. Una ingesta de 70 gr de proteínas al día es más que suficiente para satisfacer las necesidades de proteínas.



CALCIO

En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana. Calcio las verduras, hortalizas y legumbres, y en menor medida, los cereales integrales y frutos secos. Sin embargo, la absorción del calcio de estos es menor.



VITAMINA B6

Las mujeres en período de gestación tienen concentraciones de la vitamina B6 más bajas que las mujeres no embarazadas, por el contrario, el feto mantiene niveles muy elevados. 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 ya que ingestas más elevadas no se correlacionan con beneficios específicos para la madre o el feto.



BIBLIOGRAFÍA

LA INFORMACIÓN DE ESTE TRABAJO FUE SACADA DE LA ANTOLOGÍA QUE LE CORRESPONDE A LA MATERIA DE NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA EN LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN DE LA UDS.

**ACTUALIZACIÓN ANTOLOGÍA EMBARAZO Y LACTANCIA
2023 .PDF**

