

# NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

**Nombre del alumno :Luis  
Rodrigo Cancino Castellanos**



**profesora: Martínez Guillen  
Julibeth**

**ACTIVIDAD: SUPERNOTA  
4 CUATRIMESTRE**

## Bibliografía

References(Flickr, n.d.)

Flickr, S. en. (n.d.). Información sobre el embarazo.

<https://espanol.nichd.nih.gov/>. Retrieved September 22, 2023, from

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/pregnancy/informacion>

(Rodríguez-Palmero, 2001)

Rodríguez-Palmero, M. (2001). Recomendaciones dietéticas en el embarazo y

la lactancia. *Offarm*, 20(3), 126–133. [https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-recomendaciones-dieteticas-el-embarazo-lactancia-10022014)

[4-articulo-recomendaciones-dieteticas-el-embarazo-lactancia-10022014](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-recomendaciones-dieteticas-el-embarazo-lactancia-10022014)

(n.d.)

(N.d.). Gov.Co. Retrieved September 22, 2023, from

[https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/norma-](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/norma-tecnica-para-la-deteccion-temprana-embarazo.pdf)

[tecnica-para-la-deteccion-temprana-embarazo.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/norma-tecnica-para-la-deteccion-temprana-embarazo.pdf)

(UDS)

Embarazo y lactancia (2023) Antología

# NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

## ALIMENTACION

Al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.



## NUTRICION

La nutrición es una ciencia interdisciplinaria que se centra en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de alimentos y la salud.



## EMBARAZO

período en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer. El embarazo suele durar aproximadamente 40 semanas, o poco más de 9 meses, lo cual se calcula desde el último período menstrual hasta el parto.



## LACTANCIA

Es el 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.



## NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA: ENERGÍA, MICRONUTRIENTES, CALCIO, HIERRO, ÁCIDO FÓLICO.

- su ingesta calórica en el 1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 3er trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la paciente.
- En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg
- 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.
- debe administrarse de forma rutinaria hierro [30-60 mg/día] y ácido fólico [400 mcg/día] antes del embarazo.

