

# NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

**ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN,  
EMBARAZO Y LACTANCIA**

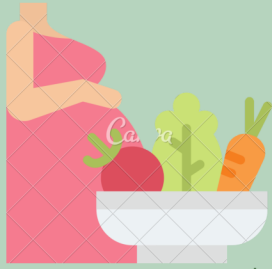


MAESTRA: Julibeth Martinez Guillen.

ALUMNA: Karol Figueroa Morales.

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

## NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.



Durante el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos que afectan a la mujer. Cambian aspectos de la vida de la mujer como: el concepto que tiene de sí misma, su relación de pareja, el ambiente familiar y las decisiones con respecto a su vida laboral, etc.



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.

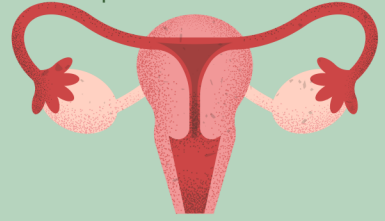
**Factores no modificables** que intervienen: la edad, el peso pregestacional, la genética, o la manera en la que se implanta la placenta.



**Factores modificables:** hábitos alimentarios y actividad física.



OMS: El embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero, ya que, en muchos casos, el óvulo es fecundado pero no llega a implantarse y el embarazo no comienza. La implantación es un proceso que comienza unos 5 o 6 días después de la fecundación.



La lactancia materna alimentación más adecuada para todos los bebés debido al aporte nutricional e inmunológico que proporciona para su salud y también produce un fuerte lazo emocional entre la madre y el bebé.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses.



Leche producida por la madre se llama calostro.



En la leche materna se encuentran también anticuerpos protectores contra gran cantidad de infecciones virales y bacterianas.



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

Las mujeres con peso previo al embarazo inferior al ideal deben aumentar; su ingesta calórica en el 1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 3er trimestre 350 a 400 kcal.

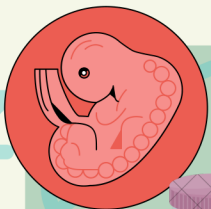


Un 70% de las proteínas de la dieta pasan a formar los tejidos. Por ello, la mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día. Una ingesta de 70 gr de proteínas al día.

El suministro de ácidos grasos esenciales en la dieta en cantidades adecuadas es fundamental para el desarrollo de la placenta y del feto. Un suministro mínimo del 3% (el araquidónico y de docosahexaenoico).



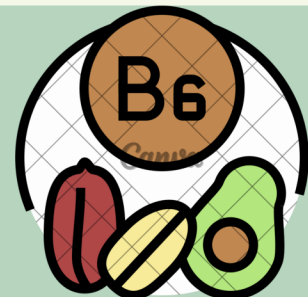
Calcio: En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana.



Ácido fólico: El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (esпина bífida y anencefalia) y prevenir un parto prematuro.



Suplemento diario deberá ser del orden de 200-300 microgramos diarios.



Vitamina B6: 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.



BIBLIOGRAFÍA: Universidad  
del Sureste (2023) Nutrición en  
el Embarazo y Lactancia