

Nombre del alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Julibeth Martínez Guillén

Nombre Trabajo:

Súper Nota

Materia:

Nutrición en Embarazo y Lactancia

Grado:

Cuarto Cuatrimestre

Grupo:

LNU-04

Comitán de Domínguez, Chiapas a 21 de septiembre de 2023

1.1 Nutrición, Embarazo y Lactancia

NUTRICIÓN:

Es una ciencia interdisciplinaria.

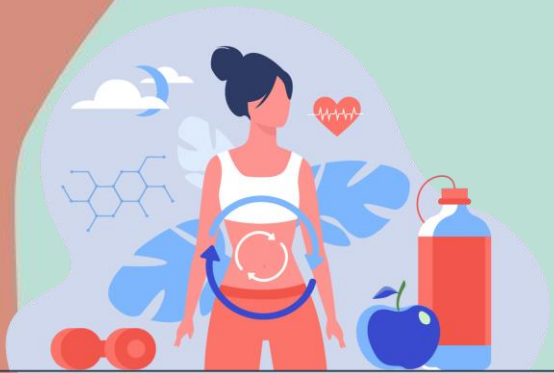
Tiene un proceso metabólico.

Consiste en 5 procesos:

Ingestión, Absorción, Asimilación, Digestión y Excreción



Según FAO: proceso involuntario, donde la utilización de nutrientes es necesaria para el organismo, para cumplir funciones vitales y tener energía.



EMBARAZO:

Periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto



LACTANCIA:

Proceso por el que la madre alimenta a su hijo RN s través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto.



1.2 Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia

energía, micronutrientes, calcio, hierro, ácido fólico

La energía de una mujer embarazada depende de muchos factores, por ejemplo; si está en su peso ideal o no, su estado nutricional, entre otros.



Deben aumentar; su ingesta calórica:
1er trimestre es de 200 kcal,
2do trimestre 350
3er trimestre 350 a 400 kcal
En un embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la px

El calcio, sus recomendaciones son de 1,200 mg/día, 200 mg + que una mujer adulta sana.

Nutrientes	Alimentos	Aumento recomendado
Ácido Fólico	VE: Espinacas, acelgas, espárragos verdes, brócoli HC: Lentejas, Judías Pintas	+ 200 µg
Vitamina D	LA: Lácteos no desnatados. PR: Pescados Azules	Mantener Consumo Asegurar 5 µg
Vitamina B6	PR: Carnes (codorniz, perdiz), Pescados (sobretudo azules)	+ 0,6 mg
Vitamina B12	PR: Alimentos animales: Huevo, Carnes (Buey), y Pescados	+ 0,2 µg
Vitamina C	FR: Todas, en especial cítricos y frutos rojos VE: Todas, en especial pimiento, coles de Bruselas	+ 10 mg
Hierro	PR: Almejas berberechos, codorniz, perdiz, buey, temera.	+ 9 mg
Calcio	LA: Todos PR: Pescados con espina (sardinitas) HC: Legumbres, cereales	+ 200 mg

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

El ácido fólico, necesario para prevenir defectos en el tubo neural (espina bífida y anencefalia), prevenir un parto prematuro.

Se debe aumentar el consumo meses antes del embarazo y durante el primer trimestre para un correcto desarrollo fetal.



Verduras y Hortalizas	Verduras de hoja verde (espinacas, acelgas), espárragos verdes, brócoli.
Legumbres	Lentejas y judías pintas
Otros	Frutas, frutos secos y cereales integrales

VIT B6.

Se necesita + de 10 mg/día para prevenir el descenso en la madre.

Se recomienda tomar 0,6 mg de vit B6 hasta alcanzar una ingesta de 2,2 mg/día.

Ingestas + elevadas no se correlacionan con beneficios específicos para la madre o el feto.



BIBLIOGRAFIA:

Universidad Del Sureste. Antología para Nutrición en Embarazo y Lactancia. Universidad Del Sureste.2023. PDF

Apuntes tomados en clases.