



**LICENCIATURA EN
NUTRICION**

**MAESTRA :JULIBETH
MARTINEZ**

**ALUMNA: NOEMI
CAROLINA COBOS
ZUMARRAGA**

1ER PARCIAL

UNIDAD 1

**MATERIA:
NUTRICION EN EL
EMBARAZO Y
LACTANCIA**

NUTRICION, EMBARAZO Y LACTANCIA

EMBARAZO

Segun la OMS el embarazo comienza cuando se ha tenido una implantación en el utero , el proceso ocurre 5 dias despues la fecundación.



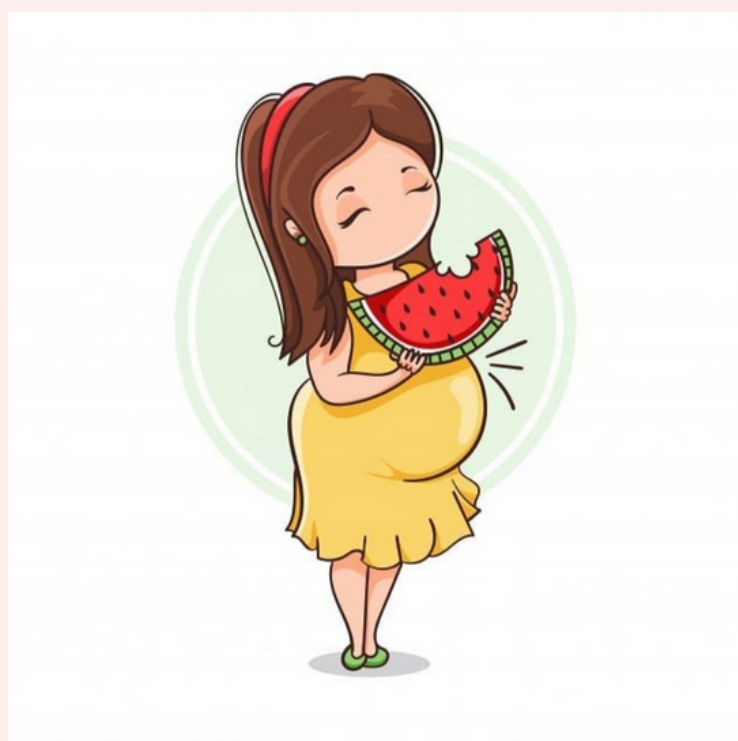
NUTRICION EN EL EMBARAZO

Quando está embarazada, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse.



FACTORES

MODIFICABLES:
Habitos alimentarios,, peso durante el embarazo, actividad fisica y algunas veces talla .
NO MODIFICABLES:
peso pregestacional, geneteica y edad



LACTANCIA MATERNA

Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo a través de sus senos, segregan leche inmediatamente después del parto. Se recomienda una lactancia exclusiva de 6 meses, es decir, que el bebé solo puede ingerir únicamente leche materna o fórmula según sea el caso.



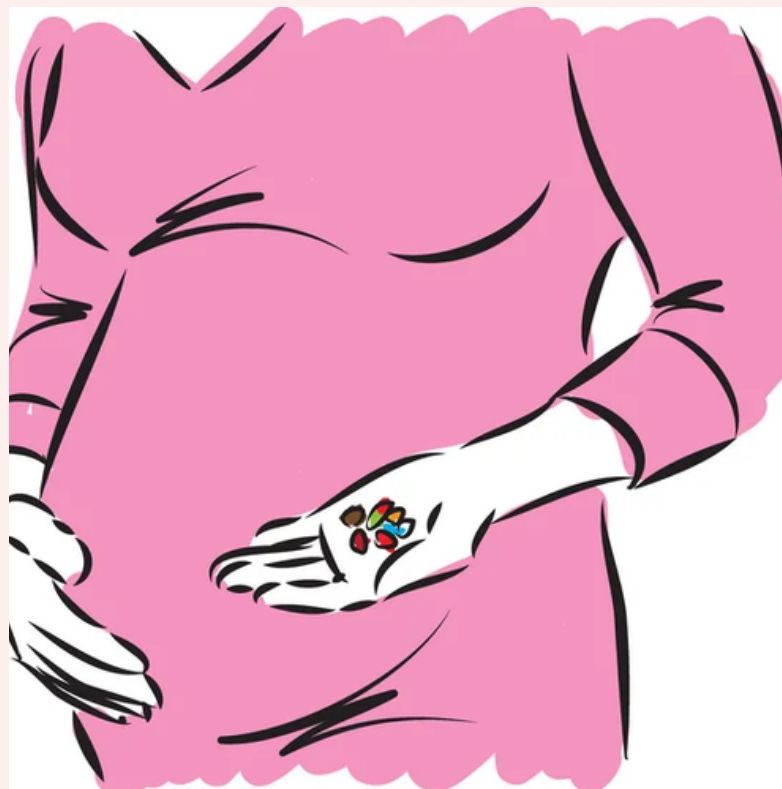
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

Si la embarazada tiene un bajo peso es muy recomendable subir de peso de una manera adecuada y saludable,, en el 1er trimestre su ingesta calórica sería de 200 kcal más a una norma, en el 2do trimestre de 350 kcal y en el 3er trimestre es de 452 kcal.



SUPLEMENTACION

Lo ideal es planear un embarazo 1 año antes para comenzar con la suplementación adecuada de ácido fólico, hierro, vitamina D, B12, B9, Yodo. Los nutrientes esenciales son: proteína, hidratos de carbono, vitamina C, calcio, hierro, ácido fólico,, magnesio, vitamina A, **ES IMPORTANTE CONSULTAR CON UN EXPERTO PARA MONITOREAR LA SUPLEMENTACION.**



BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

**(2023).NUTRICION EN
EMBARAZO Y**

**LACTANCIA.PDF.HTTP
S://PLATAFORMAEDU
CATIVAUDS.COM.MX/
ASSETS/DOCS/LIBRO/
LNU/AF22C530E9B278
D764B1D4B6951ABBB5-
LC-LN**