



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

**NUTRICION EN EL EMBARAZO Y  
LACTANCIA**

PROFESORA:

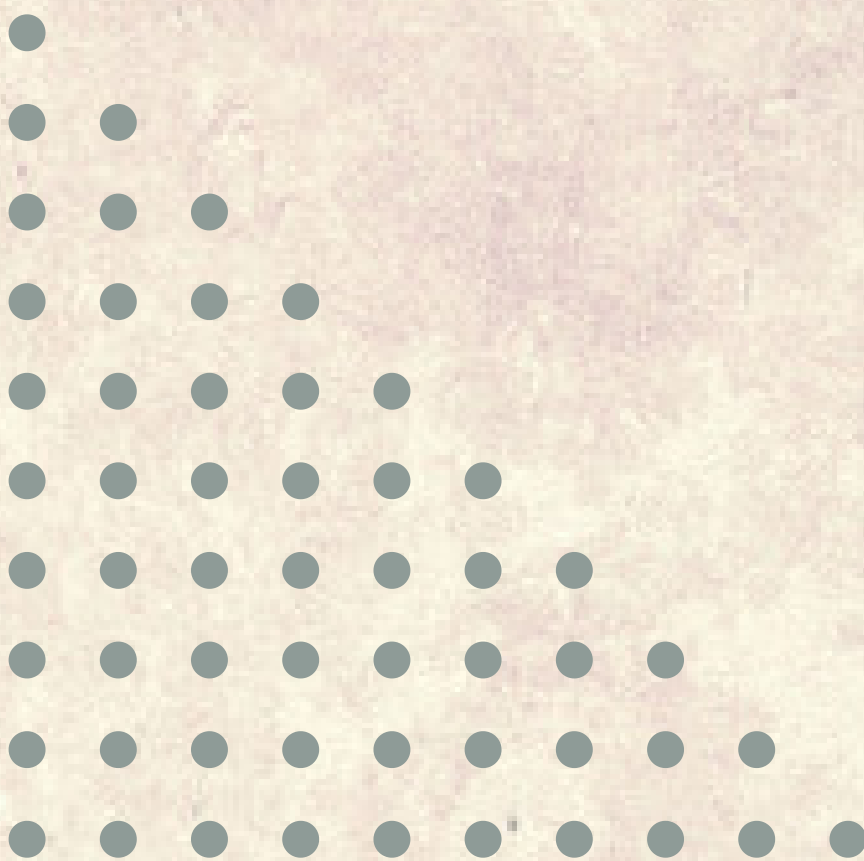
JULIBETH  
MARTINEZ GUILLEN

**SUPER NOTA**

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ  
GOMEZ

4° CUATRIMESTRE



# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA

El embarazo representa un período de gran vulnerabilidad desde el punto de vista de la salud y la nutrición, pues determina en gran medida el bienestar de la mujer, del feto y de la infancia de la niña o niño que va a nacer.

## ALIMENTACIÓN

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



## NUTRICIÓN

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

Es el período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del 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



## NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL EMBARAZO

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.

### KCAL de una embarazada

2do trimestre 350, 3er trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal

La mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día.

Un suministro mínimo del 3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa-linolénico

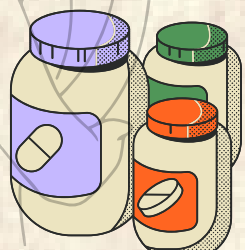
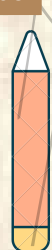
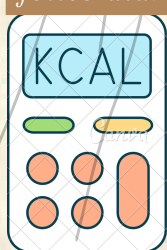
recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg

Se recomienda realizar una ingesta de hierro de aproximadamente 30 mg al día

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

consumir 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diarios

Entre los micronutrientes críticos para el normal desarrollo placentario y fetal se encuentran el yodo, hierro, calcio, vitaminas B9, B6, C, A, D y E



### Bibliografía