

# NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

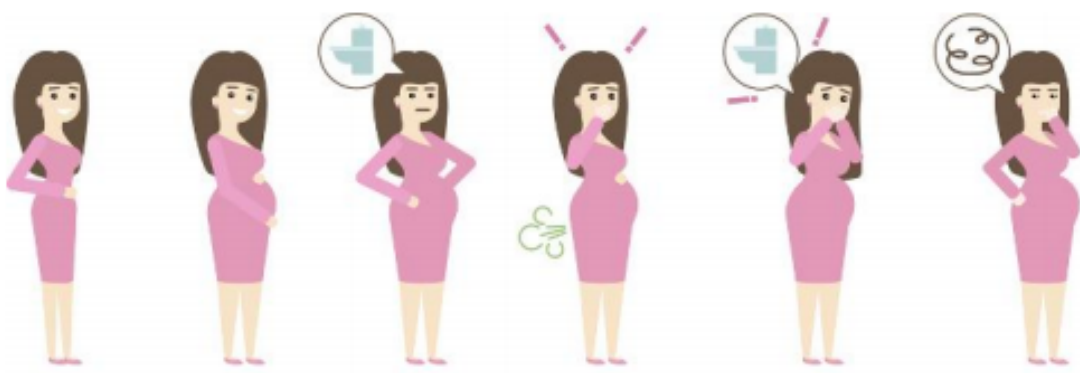
Profesora: Julibeth Martínez Guillen

Alumno: Carlos Armando Torres de León

4to cuatrimestre en nutrición

## 1.1 Nutrición, embarazo y lactancia.

Durante el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos que afectan prácticamente todas las funciones del organismo de la mujer. Estos comienzan a ocurrir antes de que el crecimiento fetal sea evidente, y solo algunos manifiestan como síntomas tempranos del embarazo. Además de los cambios en su cuerpo, se modifican otros aspectos de la vida de la mujer: el concepto que tiene de sí misma, su relación de pareja, el ambiente familiar y las decisiones con respecto a su vida laboral, entre otros.



Estos cambios se orientan a la creación de un sistema materno (fetal) y de un ambiente que favorece tres resultados:

1. Un neonato sano, de término, con un adecuado peso y con menor riesgo de padecer enfermedades, crónicas en etapas posteriores de su vida.
2. Un embarazo, un parto y una lactancia que transcurran sin mayores complicaciones.
3. Una mujer que se mantenga sana con la capacidad de cuidar y criar a su hijo.

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. Es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.



La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más; debe comenzar desde el nacimiento.

## **1.2 Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia: energía, micronutrientes, calcio, hierro, ácido fólico.**



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. 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 y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la paciente. Necesidades de proteína durante el embarazo se necesita ingerir más cantidad de proteínas para cubrir las necesidades del crecimiento del feto, de la placenta y de los tejidos maternos.

### **CALCIO:**

En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana. Su déficit disminuye la densidad ósea materna y fetal, puede producir hipertensión y bajo peso fetal. 3/4 partes del calcio de la dieta lo obtenemos a través de los lácteos, pero también aportan. Calcio las verduras, hortalizas y legumbres, y en menor medida, los cereales integrales y frutos secos. Sin embargo, la absorción del calcio de estos es menor.



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, ternera.	+ 9 mg
Calcio	LA: Todos PR: Pescados con espina (sardinitas) HC: Legumbres, cereales	+ 200 mg

## VITAMINA B6:

Las mujeres en período de gestación tienen concentraciones de la vitamina B6 más bajas que las mujeres no embarazadas, por el contrario, el feto mantiene niveles muy elevados.

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 ya que ingestas más elevadas no se correlacionan con beneficios específicos para la madre o el feto.



(Dakota del Norte). Recuperado el 23 de septiembre de 2023, de [http://file:///C:/Users/torre/Downloads/ACTUALIZACION%20ANTOLOG%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA%202023%20\(2\).pdf](http://file:///C:/Users/torre/Downloads/ACTUALIZACION%20ANTOLOG%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA%202023%20(2).pdf)