



# SUPERNOTA

*ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN,  
EMBARAZO Y LACTANCIA*

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: MARTINES GUILLÉN JULIBETH

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

21/09/2023

# Nutrición, embarazo y lactancia

---

*Durante el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos que afectan prácticamente todas las funciones del organismo de la mujer.*

## Cambios que favorece

- Un neonato sano, adecuado peso
- Un embarazo, parto y lactancia sin complicaciones
- Mujer sana con la capacidad de cuidar y criar a su hijo

## OMS

El embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero

Para que los cambios se den de la mejor manera interviene la edad, peso pregestacional, la genética, etc, que están fuera del control. Al contrario los hábitos alimentarios y actividad física son modificables

## Lactancia materna

Alimentación más adecuada para todos los bebés debido al aporte nutricional e inmunológico que proporciona. Debe ser exclusiva durante seis meses.



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

*Dependen de si tiene o no el peso ideal, y de la periodicidad con que se ejercite*

### Peso previo al embarazo inferior al ideal

- Deben aumentar su ingesta calórica en el 1er trimestre: 200 kcal, 2do trimestre: 350, 3er trimestre: 350 - 400 kcal. Gemelar 500 kcal sobre el total se las kcal.
- De proteína necesita una ingesta adicional de 10 gr/día.
- Ácidos grasos esenciales: suministro mínimo del 3% de la energía como ácido linoleico y 0,5% como alfa-linolénico

### Calcio

- Recomendaciones: 1.200 mg/día
- 3/4 parte en lácteos, también en verduras, hortalizas, legumbres, menor medida cereales integrales y frutos secos.

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

Para mantener niveles normales de folato en glóbulos rojos de la sangre: 100 microgramos/día. Se recomienda 200-300 microgramos. Dando leche 700mL- ingesta adicional de 100 micro

### Vitamina B6

- Recomendaciones: Se necesitan más de 10mg/día para prevenir el descenso en la madre. Alcanzar una ingesta de 2,2 mg/día



**BIBLIOGRAFÍA**  
**UNIVERSIDAD DEL**  
**SURESTE (2023)**  
**EMBARAZO Y LACTANCIA**  
**COMITÁN DE DOMINGUEZ**