



Nombre: Lourdes Aylin Velasco Herrera

Maestra: Julieth Martínez Guillén

Grado: 4

Grupo: A

Actividad: Súper Nota

Materia: Nutrición en embarazo y lactancia

# NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA

## Unidad 1

### Comienzo

Durante el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos que afectan prácticamente todas las funciones del organismo de la mujer. Ocurren antes de que el crecimiento fetal sea evidente, y algunos se manifiestan como síntomas tempranos del embarazo.



### ¿Cuales son los cambios?

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.



### Lactancia materna

Es la 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. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses.



### Leche materna

Produce anticuerpos protectores contra gran cantidad de infecciones virales y bacterianas, dado que el sistema inmunológico de los recién nacidos sólo alcanza su madurez plena hacia los seis meses de vida.



### 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.



# NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

## Unidad 1

### Energía

La 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.



### Ácidos grasos

Son esenciales en la dieta en cantidades adecuadas ya que es fundamental para el desarrollo de la placenta y del feto. Un suministro mínimo del 3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa-linolénico aseguran un desarrollo adecuado de los tejidos maternos y del feto durante la gestación.



### Calcio

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.



### Ácido fólico

Es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espina bífida y anencefalia) y prevenir un parto prematuro. Los podemos encontrar en verduras, hortalizas, legumbres, Etc.



### Vitamina B6

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.



## BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste. 2023. Antología de Nutrición en embarazo y lactancia. Unidad 1 “Alimentación, Nutrición, Embarazo y Lactancia”