

# **NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS**

**TEMA : SUPER NOTA UNIDAD 1**

**NUTRICIÓN DE LA MADRE GESTANTE Y LACTANTE**

**ALUMNO: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN**

**DOCENTE: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

**SEPTIMO CUATRIMESTRE 19 DE SEPTIEMBRE 2023**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS.**

# NUTRICIÓN DE LA MADRE GESTANTE

- Los nutrientes, moléculas químicas que aportan células, tejidos, órganos, aparatos o sistema y cuerpo humano.

3 funciones básicas de los nutrientes que son:

- **Plasmáticas**
- **Reguladoras**
- **Energética.**

**Una dieta saludable es esencial durante el periodo preconcepcional, embarazo y lactancia en esta etapa es cuando mas se necesitan los nutrientes**



# DIETA MATERNA

El Consumo de verduras de hoja verde y hortalizas previo al embarazo puede disminuir el riesgo de parto prematuro.

Existen déficit en vitaminas A, E, C, B2, B1, calcio y zinc por eso es importante contemplarlo en las necesidades nutricionales de la madre.

Después del parto, la nutrición del lactante debe estar garantizada mediante la leche materna



## Necesidades de ingesta energética

**Primer trimestre :** No difiere con las necesidades normales por lo que no se aumenta.

**Segundo y tercer trimestre:** El crecimiento placentario y fecal es mayor por lo que se aumenta.



## La selección de alimentos

**Poco calóricos con alta densidad en nutrientes.**



# INGESTA ENERGÉTICA

## Una ingesta elevada:

Bebes macrosómicos , preeclampsia ,DMG

**Ingesta deficiente:** Bajo peso al nacer enfermedades cardiovasculares y metabólicas.



El requerimiento extra estimado de energía (REE)

## CLASIFICACIÓN DEL RN (SEGÚN PESO)

### Macrosómico

Peso  $\geq$  4000 g

### Peso adecuado

Peso entre 3000 – 3999 g

### Peso inadecuado

Peso entre 2500 – 2999 g

### Bajo peso

Peso < 2500 g

### Muy bajo peso

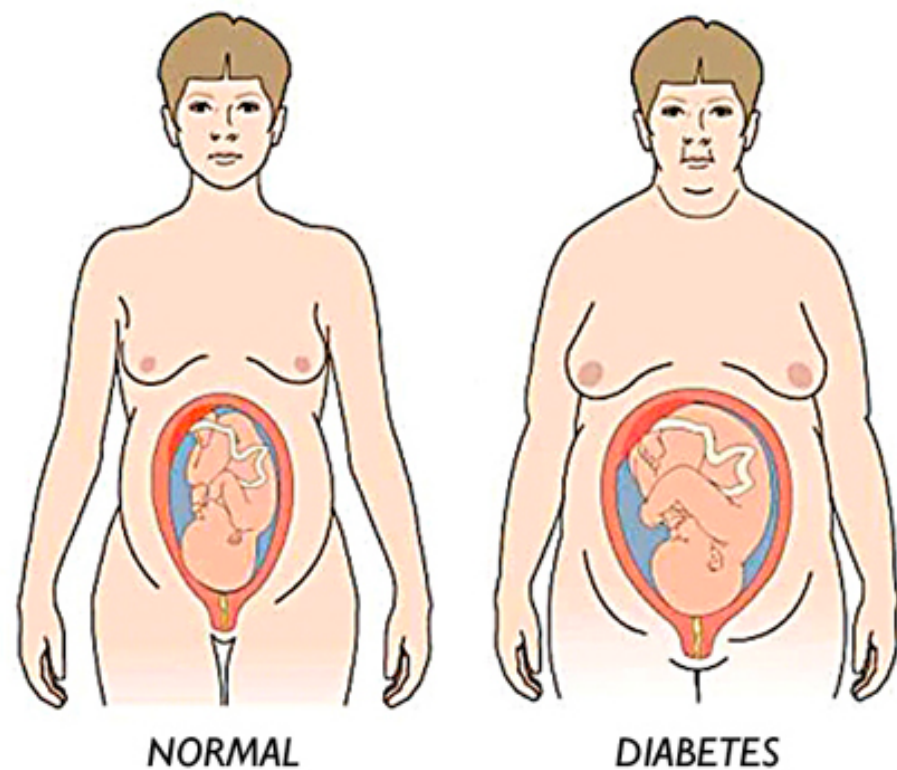
Peso < 1500 g

### Extremadamente bajo peso

Peso < 1000 g



## RIESGO DE MACROSOMÍA EN DIABETES



- Segundo trimestre :360 y 340 kcal/día
- Tercer trimestres: 475 y 450 kcal/día
- lactancia : En los primeros 6 meses de 675 y de 505 kcal/día.



# INGESTA ENERGÉTICA

- **PROTEÍNAS**

Favorece el crecimiento rápido del tejido materno y fetal. Durante el segundo y tercer trimestre aumenta por el crecimiento acelerado del feto además de también en la lactancia **1.1- 1.3 g/kg/ día.**

- **LÍPIDOS**

Estimulan el desarrollo del sistema nervioso central del feto **25 y 30% de la dieta**

- **HIDRATOS DE CARBONO**

Indispensables para el crecimiento del cerebro fetal.

**Complejos** o con bajo IG se digieren y absorben lentamente retardando la acción de la insulina y el incremento de la glucosa en sangre.

- **Calcio**

Indispensable para la formación y mineralización del esqueleto.

- **Vitamina D**

Promueve el desarrollo de los sistemas inmunológico y nervioso, y la absorción de calcio.



**El consumo de lácteos y el peso al nacimiento.**

**Son fuentes importantes de calcio, fósforo, vitamina D y vitamina B12**  
**La digestibilidad y contenido de aminoácidos indispensables**  
**(lisina)**

# BIBLIOGRAFÍA

- **Universidad del sureste 2023. Antología Nutrición Actividades Pediátricas Unidad 1 Páginas 26-32 Recuperado el 19 Septiembre 2023**