



Zunun Ruiz Jose Manuel

Unidad I

Nutricion en Embarazo y Lactancia

L.N Leal Lopez Jhoana Guadalupe

Universidad Del Sureste

Licenciatura en Nutricion

Tapachula Chiapas

19 de sep del 2024

Que es el embarazo?

proceso de la reproducción humana hasta el desarrollo de un "FETO" hasta el nacimiento.



@NutriZunun.com

962 271 1622

www.nutrition.com

Calle Cualquiera 123,

Lugar Cualquiera

Nutricion en Embarazo y Lactancia

Planificación en embarazo

periodo perinatal

Producto

pretérmino, a

término y

postérmino

factores de riesgo

para DG

importancia de la vitamina B9, B6, C,

hierro y calcio.



Qué es el período perinatal

etapa que inicia 22 semanas y termina 7 días después del nacimiento.

Producto pretermino

Un bebé nacido antes de 37 semanas en el vientre materno es un bebé prematuro pesa menos de 2.5kg.

Producto a termino

ocurre entre 37 semanas y menos de las 42 semanas pesa menos 2.5kg.

Producto posttermino

ocurre después de las 42 semanas y pesa más de 3kg.

Control prenatal

consultas programadas del embarazo, una vez por mes “32” semanas cada 15 días, una vez por semana a partir de la semana 37.

Diabetes gestacional

según la NOM-007-SSA2-1993 el DM es un factor de riesgo de diabetes. importante hacer prueba de DG entre las semanas 24-28.

Piel a Piel

La importancia de la lactancia materna exclusiva se debe tanto a las ventajas para la salud y nutrición infantil, cuanto a los beneficios para el bienestar de la madre.

TIEMPO RECOMENDADO PARA LA LME son de 6 meses después de este tiempo podemos iniciar una ALIMENTACION COMPLEMENTARIA.

Acido folico vit (B9)

desde antes del embarazo debemos suplementar con vitamina B9.

=FUENTE DE ALIMENTOS: vegetales verdes, leguminosas.
IDR: 600mcg/día B9.

Ingesta Diaria Recomendada de Fibra

IDR DE FIBRA EN EMBARAZADAS MAYOR A 28g/DIA.

FUENTE: frutas y verduras con cascara.

Suplementos importantes vitamina b6, vitamina c, calcio y hierro

IGR DE VIT B6= 1.9MG/DIA

IGR DE VIT C= 10MG/DIA

IGR DE CALCIO= 1000MG/DIA

IGR DE HIERRO= 27MG/DIA

Sustancias Toxicas Durante el Embarazo

El Alcohol, tabaco, drogas etc, pasan por la barrera placentaria y causan malformaciones en el feto poniendo en riesgo el embarazo.