



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**MARÍA JOSÉ ROMERO MONROY**

**Nutrición en el embarazo y  
lactancia**

**Unidad 1**

**LN. Jhoanna Leal López**

**17 de Septiembre de 2024**

## Necesidades nutricionales

### ACIDO FÓLICO

El ácido fólico es una vitamina esencial para el desarrollo del sistema nervioso central del bebé y para prevenir defectos congénitos:

- Ayuda a prevenir malformaciones en el cerebro y la columna vertebral del bebé, como la anencefalia y la espina bífida.
- Es importante tomar ácido fólico al menos un mes antes de quedar embarazada y durante los primeros 3 meses de embarazo.

**IDR: 600mcg/día**



### FIBRA

La fibra es importante durante el embarazo porque ayuda a prevenir el estreñimiento, las hemorroides y las varices. Además, puede ayudar a prevenir la diabetes y la preeclampsia.

Algunos alimentos ricos en fibra son:

- Legumbres, como lentejas, frijoles, arvejas, habas y garbanzos
- Nueces y semillas, como almendras, pistachos, pacanas y semillas de girasol
- Cereales integrales
- Frutas
- Verduras, como espinacas, acelgas, repollo, zanahoria, espárrago, tomate y aguacate

**IDR: 28 g/día**



### VITAMINA B6

La vitamina B6 puede ser útil durante el embarazo ya que ayuda a reducir las náuseas matutinas. La dosis recomendada es de 10 a 25 mg, tres veces al día.



### VITAMINA C

Se recomienda añadir **10 mg/día** de vitamina C en las mujeres gestantes, aportando un total de **80-85 mg/día**.



### CALCIO

El calcio es un nutriente importante durante el embarazo, ya que ayuda a mantener la estructura de los huesos y dientes del bebé y de la madre. Además, es necesario para el desarrollo de los sistemas nervioso, circulatorio y muscular.

**IDR: 1300mg/día hasta 2500 mg/día**



### HIERRO

El hierro es importante durante el embarazo porque el cuerpo lo utiliza para producir más sangre y suministrar oxígeno al bebé.

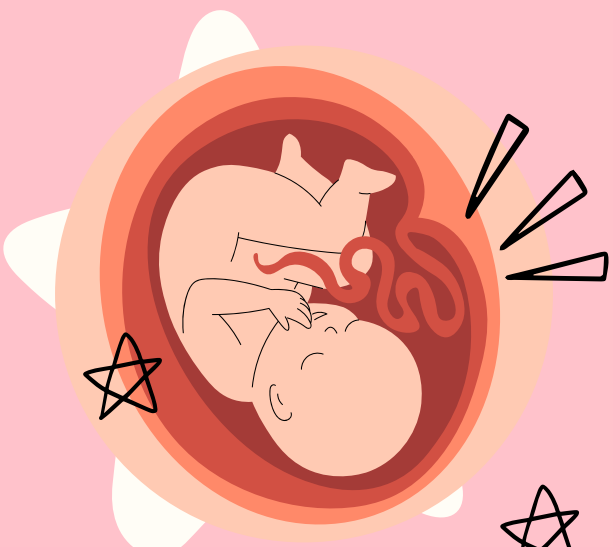
**IDR: 27 mg/día**



# EMBARAZO

Puntos importantes



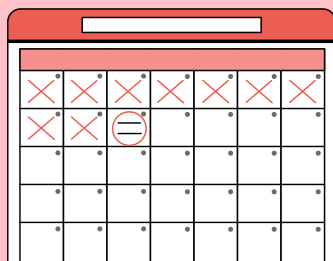


## ¿QUÉ ES EL EMBARAZO?

Embarazo es el término utilizado para describir el período en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer. El embarazo suele durar aproximadamente 40 semanas, o poco más de 9 meses, lo cual se calcula desde el último período menstrual hasta el parto.

## Periodo perinatal

Etapa que comprende desde la 22 semanas de gestación (154 días) hasta el término de las primeras 4 semanas de vida neonatal (28 días).



## PRODUCTO PRETÉRMINO, A TÉRMINO Y POSTÉRMINO



### Producto pretérmino

Nacimiento de un bebé antes de las 37 semanas de embarazo.

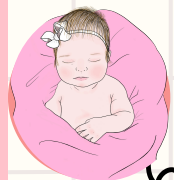
**Pesa menos de 2.5 kilos**



### Producto a término

Nacimiento entre las 37 semanas y menos de 42 semanas completas de gestación.

**Pesa mas de 2.5 kilos**



### Producto postérmino

Bebé que nace después de las 42 semanas de gestación

**Pesa mas de 3 kilos**

## Control prenatal

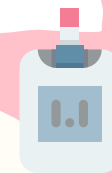
El objetivo del control prenatal es detectar y prevenir riesgos, y preparar a la embarazada para el parto.

Los controles prenatales se realizan de la siguiente manera:

- **Una vez por mes** hasta la semana 32 (octavo mes).
- **Cada 15 días** entre la semana 33 y 36
- **Una vez por semana** a partir de la semana 37.

## DIABETES GESTACIONAL

Factores de riesgo



La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se presenta durante el embarazo.

Las mujeres que tienen más riesgo de presentar este tipo de diabetes son:

- **Ser mayor de 25 años.**
- **Presentar sobrepeso u obesidad.**
- **Antecedentes familiares de diabetes mellitus tipo 2.**
- **Padecer hipertensión arterial.**
- **Aumentar excesivamente de peso durante el embarazo.**
- **Presentar síndrome de ovario poliquístico.**

La prueba de detección de diabetes gestacional (DG) se realiza generalmente entre las semanas 24 y 28 de embarazo. Sin embargo, si hay un mayor riesgo de presentar DG, la prueba se puede hacer antes, por ejemplo, en la primera visita prenatal.

*La Lactancia Materna Exclusiva es recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF, y se sugiere que se inicie en la primera hora de vida después del parto y durante los primeros 6 meses de vida del bebe.*

