



TRÍPTICO: “EMBARAZO”.

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

JOHANNA GUADALUPE LEAL LOPEZ

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

nutrición en el embarazo y lactancia.

Tapachula, Chiapas

21 de septiembre de 2024

¿QUÉ ES EL EMBARAZO?

ES EL ESTADO FISIOLÓGICO DE UNA MUJER QUE **COMIENZA CON LA CONCEPCIÓN** Y CONTINÚA CON EL **DESARROLLO FETAL** HASTA EL MOMENTO DEL PARTO. ESTE PERÍODO SE DIVIDE EN **40 SEMANAS** Y DURA **280 DÍAS**, APROXIMADAMENTE.



¿QUÉ ES EL PERÍODO PERINATAL?

ES EL TIEMPO QUE ABARCA DESDE LAS ÚLTIMAS SEMANAS DEL EMBARAZO HASTA JUSTO DESPUÉS DEL NACIMIENTO. GENERALMENTE, SE CONSIDERA QUE COMIENZA A LAS 28 SEMANAS DE GESTACIÓN Y SE EXTIENDE HASTA LOS 7 DÍAS POSTERIORES AL NACIMIENTO.



GESTA DIARIA RECOMENDADA (IDR) DE FIBRA DURANTE EL EMBARAZO:

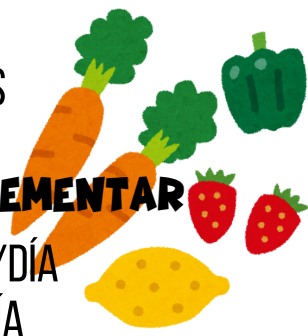
LA IDR DE FIBRA PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS ES DE APROXIMADAMENTE 25 A 30 GRAMOS AL DÍA.

BENEFICIOS DE LA FIBRA DURANTE EL EMBARAZO:

1. PREVENCIÓN DEL ESTREÑIMIENTO
2. CONTROL DEL AZÚCAR EN SANGRE
3. CONTROL DEL PESO

ALIMENTOS EN DONDE PODEMOS ENCONTRAR ;

- FRUTA
- VERDURAS
- CEREALES INTEGRALES
- LEGUMBRES

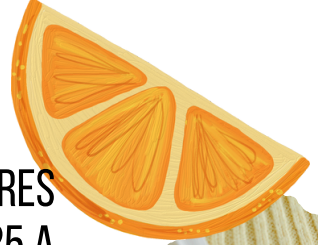


IMPORTANCIA DE SUPLEMENTAR

- VITAMINA B6 -1.9 MG/DÍA
- VITAMINA C-85 MG/DÍA
- CALCIO.-1000 MG/DÍA
- HIERRO-27 MG/DÍA

SUSTANCIAS TÓXICAS DURANTE EL EMBARAZO

- ALCOHOL
- TABACO (NICOTINA Y MONÓXIDO DE CARBONO)
- DROGAS RECREATIVAS
- MERCURIO
- PLOMO



ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

PRODUCTO PRETÉRMINO

BEBÉ NACIDO ANTES DE LAS 37 SEMANAS COMPLETAS DE GESTACIÓN, PESAR MENOS DE 2.5 KG. LOS BEBÉS MUY PREMATUROS ENTRE 500 GRAMOS Y 1.5 KG.



PRODUCTO A TÉRMINO

BEBÉ QUE NACE ENTRE LAS 37 Y 42 SEMANAS DE GESTACIÓN. PESO TÍPICO: GENERALMENTE PESAN ENTRE 2.5 Y 4 KG, CON UN PROMEDIO DE ALREDEDOR DE 3.2-3.5 KG.



PRODUCTO POSTÉRMINO

ES EL BEBÉ QUE NACE DESPUÉS DE LAS 42 SEMANAS DE GESTACIÓN. PESO TÍPICO: ESTOS BEBÉS PUEDEN PESAR MÁS DE 4 KG

IMPORTANCIA DEL CONTROL PRENATAL

- DETECCIÓN TEMPRANA DE PROBLEMAS
- MONITOREO DEL CRECIMIENTO FETAL
- EDUCACIÓN Y APOYO
- PREVENCIÓN DE RIESGOS

FECHAS DE LAS CITAS DE CONTROL PRENATAL

- PRIMER TRIMESTRE (0-12 SEMANAS): PRIMERA CITA: ENTRE LA 6ª Y 8ª SEMANA (CADA 4 SEMANAS).
- SEGUNDO TRIMESTRE (13-26 SEMANAS) CADA 4 SEMANAS.
- TERCER TRIMESTRE (27-40 SEMANA) CADA 2-3 SEMANAS HASTA LA SEMANA 36.
- A PARTIR DE LA SEMANA 36: CADA SEMANA HASTA EL PARTO.

DIABETES GESTACIONAL

FACTORES DE RIESGO PARA DIABETES GESTACIONAL:

1. SOBREPESO U OBESIDAD
2. HISTORIAL FAMILIAR DE DIABETES
3. EDAD AVANZADA
4. ANTECEDENTES DE DIABETES GESTACIONAL

LA PRUEBA PARA LA DETECCIÓN DE DIABETES GESTACIONAL SE RECOMIENDA REALIZAR ENTRE LAS 24 Y 28 SEMANAS DE GESTACIÓN.

IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

- PROMUEVE EL VÍNCULO MADRE-HIJO
- ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE LECHE
- FAVORECE EL DESARROLLO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

LA OMS RECOMIENDAN QUE LA LACTANCIA MATERNA LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA

- A PARTIR DE LOS 6 MESES DE VIDA, LA LACTANCIA MATERNA DEBE COMPLEMENTARSE CON ALIMENTOS SÓLIDOS

IMPORTANCIA DE SUPLEMENTAR CON ÁCIDO FÓLICO.

- PREVENCIÓN DE DEFECTOS DEL TUBO NEURAL
- DESARROLLO DEL ADN Y LA SÍNTESIS CELULAR
- SALUD CARDIOVASCULAR

FUENTES DE ÁCIDO FÓLICO:

- VEGETALES DE HOJAS VERDES
- FRUTAS CÍTRICAS
- LEGUMBRES

MUJERES EN EDAD FÉRTIL O EMBARAZADAS: LA IDR DE ÁCIDO FÓLICO ES DE 400 A 600 MICROGRAMOS (MCG) AL DÍA



Bibliografía

Universidad del sureste. Antología nutrición en el embarazo y lactancia.4°cuatrimestre. licenciatura en nutrición. edición 2023.comitan de Domínguez, Chiapas.