

Nombre de la  
alumna: Hilary  
Ariadne Guillen  
Maldonado

Nombre de la  
profesora: Julibeth  
Martínez Guillen

Actividad: super  
nota

Tema:  
Requerimientos  
nutricionales en la  
mujer embarazada.

Materia: Nutrición  
en el embarazo y  
lactancia.



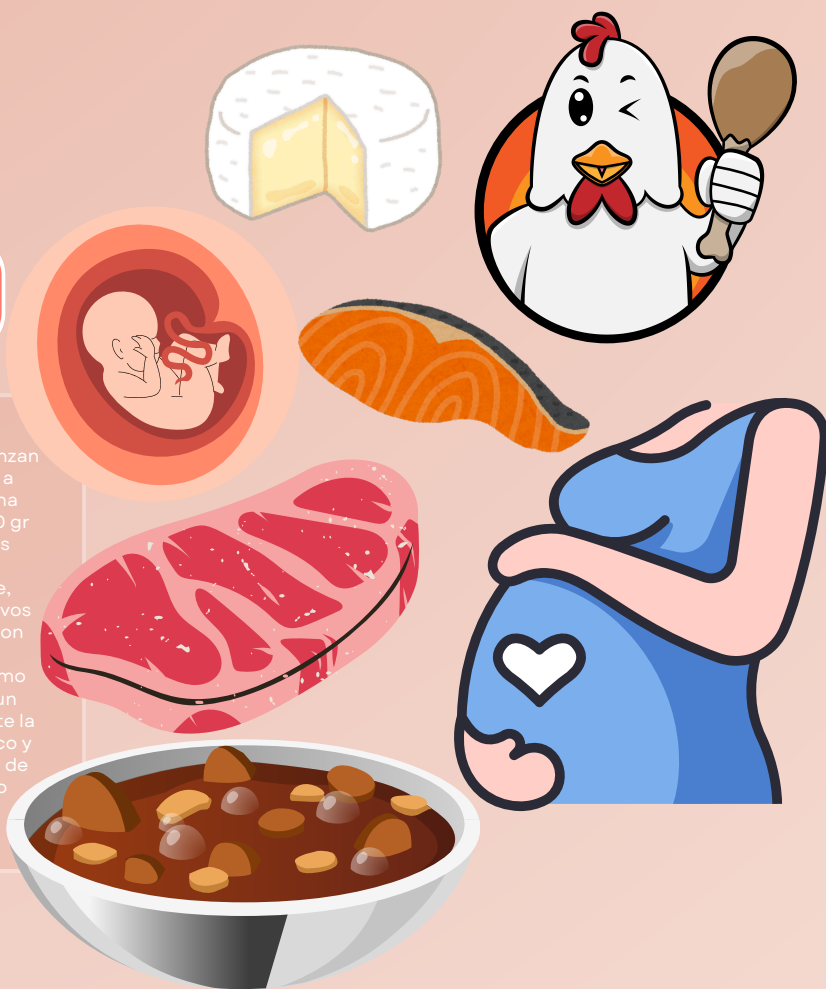
# Requerimientos nutricionales en la mujer embarazada

## Macronutrientes

Se estima que las proteínas depositadas en estos tejidos alcanzan la cifra de 925 gr. Un 70% de las proteínas de la dieta pasan a formar los tejidos. Por ello, la mujer embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día. Una ingesta de 70 gr de proteínas al día es más que suficiente para satisfacer las necesidades de proteínas.

Los frijoles, las carnes magras, las aves, los pescados (filete, Salmon, camarón, estos deben estar **BIEN COCIDOS**), los huevos (**NO CRUDO**), la leche, el queso, el queso de soya y el yogur son buenas fuentes de proteína.

Ácidos grasos: 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. Además, otros ácidos grasos (como el araquidónico y de docosahexaenoico) son fundamentales para el desarrollo de los vasos de la placenta, lo cual es esencial para que el feto alcance el peso adecuado.

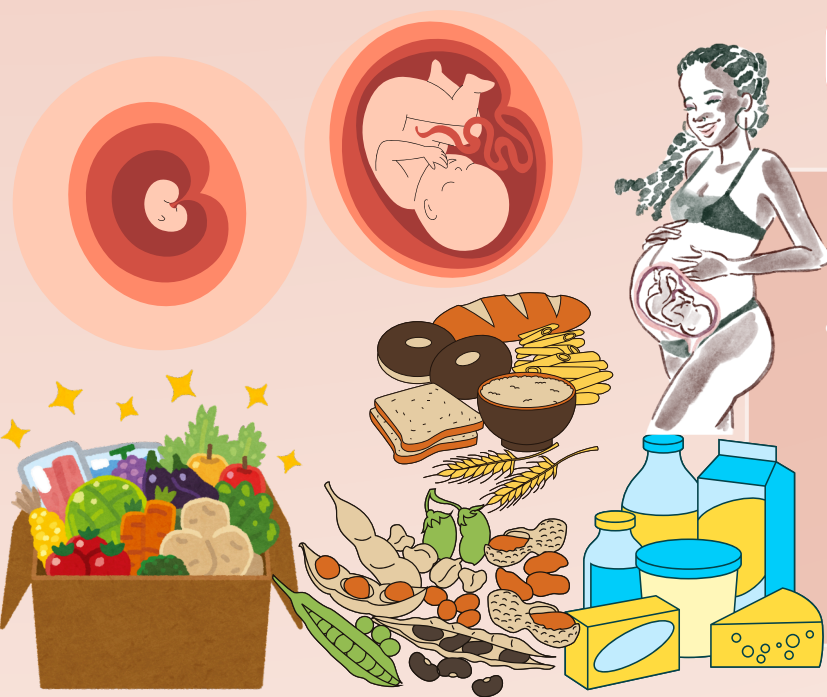


## Micronutrientes

En el embarazo 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. 3/4 partes del calcio de la dieta lo obtenemos a través de los lácteos, pero también aportan. Calcio las verduras, hortalizas y legumbres, y en menor medida, los cereales integrales y frutos secos.

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.

**Ácido fólico:** Ayuda a prevenir defectos del tubo neural.  
**Hierro:** Importante para el crecimiento y desarrollo cerebral del bebé.  
**Vitamina D:** Ayuda a formar los huesos y dientes del bebé.



UDS.2024.Antología de nutrición en el embarazo y lactancia.  
<https://www.bing.com/ck/a?!&pp=355d7511e4b7fbcJmltdHM9MTcyNjg3NjgwMCZpZ3VpZDQyMTY5ZThjZiQ3YTMwLTY4NDItM2Y0Ny1mOTBkN2I0OTY5NmQmaW5zaWQ9NTl1wMw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=2169e8cf-7a30-6842-3f47-f90d7b49696d&psq=plataforma+uds&u=a1aHR0cHM6Ly9wbGFOYWZvcmlhZWRY2F0aXZhdWRzLmNvbS5teC8&ntb=1>

<https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>

<https://www.bing.com/ck/a?!&pp=c33cb927495bfa1cJmltdHM9MTcyNjg3NjgwMCZpZ3VpZDQyMTY5ZThjZiQ3YTMwLTY4NDItM2Y0Ny1mOTBkN2I0OTY5NmQmaW5zaWQ9NTl1wMw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=2169e8cf-7a30-6842-3f47-f90d7b49696d&psq=alimentos+altos+en+proteina+para+embarazadas&u=a1aHR0cHM6Ly9lc3Bhbm9sLmJhYnJlZW50ZXluY29tL2ExMzUwMDA1Mi9sYS1wcm90ZSVDMyVBRG5hLVVuLXR1LWFsaWlibnRhY2kiQzMlQjNulWRicmFudG9tZWwtZWiiYXJhem8jOn46dGV4dD1Mb3MlMjBmcmlqb2xlcYUyQyUyMGxhcYUyMGNhcm5lcYUyMGthZ3JhcyUyQyUyMGxhcYUyMGF2ZXMlMkMlMjBsb3MseSUyMGVsJTIweW9ndXl1MjBzb24lMjBidWVwYXN1MjBmdWVudG9vZiJiWzZGUlMjBwcm90ZSVDMyVBRG5hLg&ntb=1>