

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA

UNIDAD I

Mariza Alejandra
Cancino Morales

Universidad del Sureste
Super Nota

Nutrición en el
Embarazo y Lactancia

Lic. Julibeth Martinez



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Mujer Embarazada



Aumento de ingesta calórica por trimestre

- 1 200 Kcal
- 2 350 Kcal
- 3 350-400 Kcal

Aumento de Micronutrientes

Calcio + 200 mg

Vit. D Asegurar 5 micgr

Vit. B6 + 0,6mg

Vit. B12 +0,2 microgr

Vit. C + 10 mg

Hierro +9 mg

Folato 500 mcgr/día

Fósforo 1250 mg/día

Macronutrientes

 **Proteínas** 1.1 g/kg/día

 **Carbohidratos** Hidratos de carbono deben aportar entre un 50-55% de las calorías totales ingeridas

 **Lípidos** Los lípidos se recomiendan de 10 al 13% | Durante la lactancia, se recomienda que las mujeres consuman entre un 30-35%



Se recomienda que la madre se suplemente durante mínimo 3 meses antes de la concepción y los primeros 3 meses de la gestación, aunque algunos médicos prescriben las vitaminas prenatales durante toda la etapa de la gestación, inclusive pueden llegar a extenderla en el periodo de lactancia. Además de la suplementación de multivitamínicos y complejos minerales, las futuras madres deben incluir en su dieta múltiples alimentos ricos en los nutrientes anteriormente mencionados