

# NUTRICIÓN

# EMBARAZO



JULIBETH  
MARTINEZ  
GUILLEN

LUCERO  
PÉREZ  
SOLÓRZANO



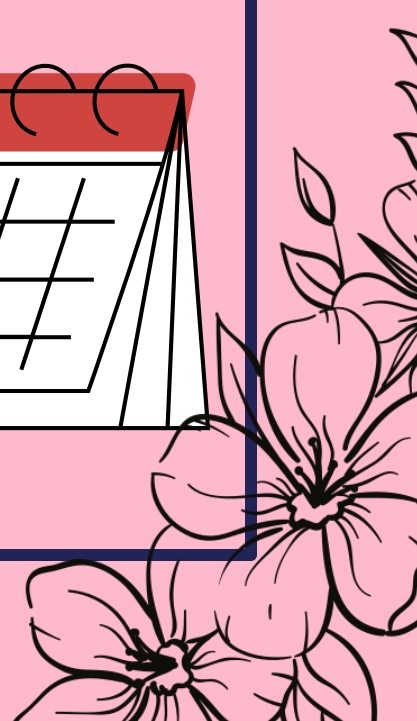
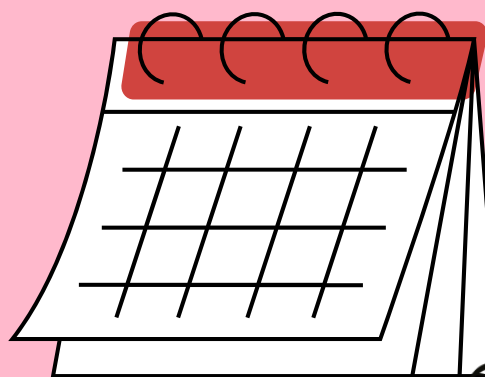
CUARTO  
CUATRIMESTRE

UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE



LICENCIATURA  
EN NUTRICIÓN

SEPTIEMBRE  
2024



# EMBARAZO



## Importancia

Una futura mamita debe comprender que hay necesidades nutricionales para el buen crecimiento del bebé. prepararse mínimo un año

## VITAMINAS Y MINERALES

se debe consumir vitaminas y minerales para prevenir enfermedades en el bebé y la madre las vitaminas más importantes que se deben suplementarse son B12 B9 vitamina D, Yodo, calcio, hierro



## LIPIDOS

se recomienda de 25 a 30% de lípidos instaurados en la dieta, evitando grasas saturadas mayonesa aderezos, mantequilla

## CARBOHIDRATOS

Recomendando de 50-60% de CH en la dieta mayormente complejos y evitar o administrar carbohidratos simples al 5% y solamente vegetales y frutas



## PROTEINAS

recomendar de 10 a 15% en la dieta en una mamita en etapa adulta se recomienda 1.1 gm por KG al día y en una mamita adolescente se recomienda 1.5 gm por KG al día esto por qué el bebé necesita un buen desarrollo y la madre no puede estar en un desgaste proteico



## RECOMENDACIONES

Alguno de los alimentos No recomendados para las madres son mariscos que contengan alto nivel de mercurio, el alcohol, energizantes café, té, chocolate obscuro, drogas ya que estimulan al SNC AOA y huevos crudos Alimentos copiosos Mole Azucar refinada, miel y jarabes



## REFERENCIAS

universidad del sureste. Antología de Nutrición en embarazo y lactancia, unidad 1. 2024. PDF imagenes: cacnva.com