

NUTRICIÓN

EMBARAZO



JULIBETH
MARTINEZ
GUILLEN

LUCERO
PÉREZ
SOLÓRZANO



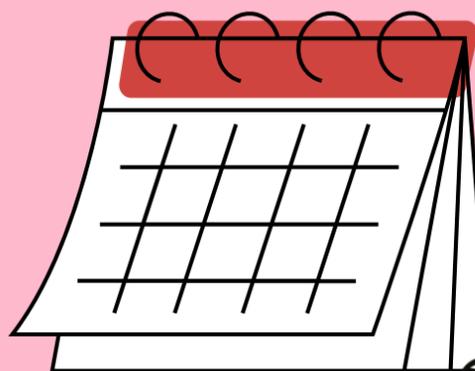
CUARTO
CUATRIMESTRE

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