



Alumna: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar  
Parcial:1

Materia: NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Docente: Julibeth Martínez Guillen  
Licenciatura en nutrición

# NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA



LA NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA ES CRUCIAL TANTO PARA LA MADRE COMO PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DEL BEBÉ. DURANTE ESTAS ETAPAS, LAS DEMANDAS NUTRICIONALES AUMENTAN SIGNIFICATIVAMENTE PARA SOSTENER EL CRECIMIENTO FETAL, LA PRODUCCIÓN DE LECHE Y EL BIENESTAR MATERNO.

## NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA: ENERGÍA, MICRONUTRIENTES, CALCIO, HIERRO, ÁCIDO FÓLICO

### ENERGÍA:

- DURANTE EL EMBARAZO, LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS AUMENTAN, ESPECIALMENTE EN EL SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE, PARA APOYAR EL CRECIMIENTO FETAL, LA PLACENTA Y LOS CAMBIOS EN EL CUERPO MATERNO.



### CALCIO

ES VITAL PARA EL DESARROLLO ÓSEO Y DENTAL DEL BEBÉ. LAS NECESIDADES DE CALCIO DURANTE EL EMBARAZO SE MANTIENEN ALREDEDOR DE 1000 MG/DÍA, Y EN LA LACTANCIA TAMBIÉN ES CRUCIAL MANTENER ESTE NIVEL PARA ASEGURAR QUE LA MADRE NO PIERDA MASA ÓSEA.

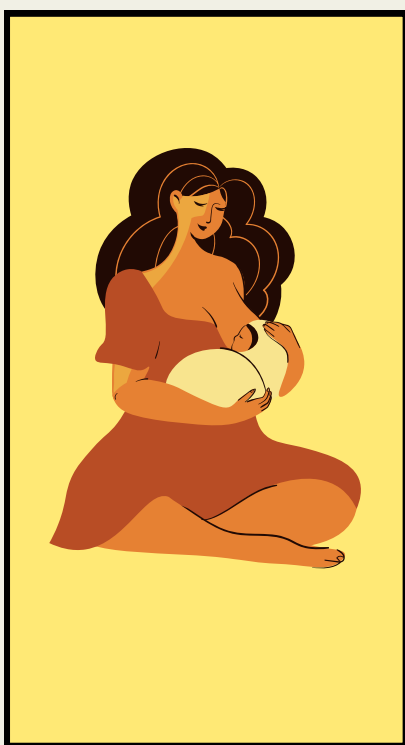
### HIERRO

DURANTE EL EMBARAZO, LAS NECESIDADES DE HIERRO AUMENTAN PARA PREVENIR LA ANEMIA Y ASEGURAR UNA ADECUADA OXIGENACIÓN DEL FETO.

### ÁCIDO FÓLICO

ES FUNDAMENTAL PARA PREVENIR DEFECTOS DEL TUBO NEURAL EN EL FETO

## DETERMINACIÓN DE NECESIDADES NUTRICIONALES PARA EMBARAZADA Y NODRIZA



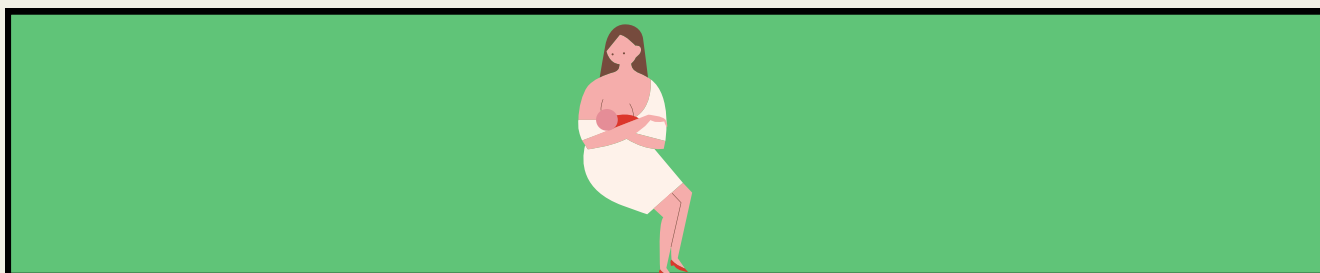
LA DETERMINACIÓN DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES SE BASA EN VARIOS FACTORES INDIVIDUALES:

1. EDAD: LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS TIENEN NECESIDADES MÁS ALTAS DEBIDO A SU PROPIO CRECIMIENTO.
2. PESO PREGESTACIONAL: LAS MUJERES CON BAJO PESO NECESITAN CONSUMIR MÁS CALORÍAS Y NUTRIENTES, MIENTRAS QUE LAS MUJERES CON SOBREPESO DEBEN CONTROLAR EL AUMENTO DE PESO, SIN COMPROMETER LA INGESTA DE NUTRIENTES ESENCIALES.
3. NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA: LAS MUJERES ACTIVAS PUEDEN NECESITAR MÁS CALORÍAS QUE AQUELLAS CON ESTILOS DE VIDA SEDENTARIOS.
4. CONDICIONES DE SALUD: LA PRESENCIA DE PATOLOGÍAS COMO LA DIABETES GESTACIONAL O HIPERTENSIÓN PUEDE ALTERAR LOS REQUERIMIENTOS DIETÉTICOS.

## CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN NUTRICIONALMENTE BALANCEADA Y SANITARIAMENTE APTA PARA EMBARAZADA Y NODRIZA SEGÚN SU ESTADO NUTRICIONAL

UNA DIETA EQUILIBRADA Y SEGURA PARA LA MADRE EMBARAZADA O LACTANTE DEBE CUMPLIR CON LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- NUTRICIONALMENTE BALANCEADA
- SANITARIAMENTE APTA:
- EVITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS CRUDOS O MAL COCIDOS QUE PUEDAN CAUSAR INFECCIONES COMO LA TOXOPLASMOSIS O LA LISTERIOSIS (PESCADO CRUDO, EMBUTIDOS, ETC.).





Qué son las vitaminas liposolubles y sus funciones? (2022, February 24). Escuela de Postgrado de Medicina y Sanidad. Retrieved May 23, 2024, from <https://postgradomedicina.com/vitaminas-liposolubles-funciones-absorcion/>

UDS. (2020). Antología de NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA