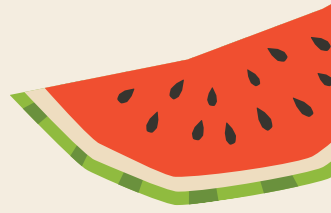


UNIVERSIDAD DEL SURESTE



**ALUMNA: MARCIA SOFÍA
HERNÁNDEZ MORALES**

**L.N.: JULIBETH MARTÍNEZ
GUILLÉN**

**ASIGNATURA: NUTRICIÓN EN
EL EMBARAZO Y LACTANCIA**

**TIPO DE TRABAJO: SÚPER
NOTA**

UNIDAD I



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ,
CHIAPAS.**

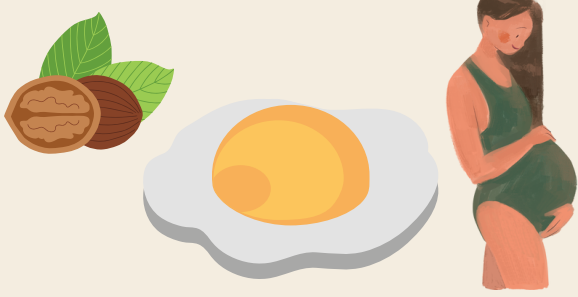


MUJER EMBARAZADA

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

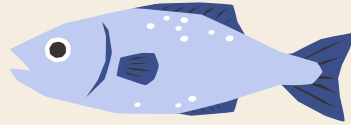
INGESTA CALÓRICA DE LOS TRIMESTRES

La ingesta en el 1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 3er trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la paciente.



CONSUMO DE PROTEÍNAS

Las futuras madres necesitan una ingesta total de 70 gr. de proteínas al día para la correcta formación del feto, tejidos maternos y la placenta.



CONSUMO DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

De igual forma es necesario para la formación de la placenta y el feto. Un 3% del mínimo de energía de ácido linoleico y un 0,5% de alfa-linolénico.

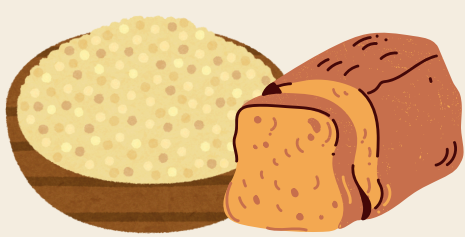


OTROS ÁCIDOS GRASOS

El araquidónico y de docosahexaenoico son ácidos grasos fundamentales para el desarrollo de los vasos de la placenta para que el feto logre obtener un peso adecuado.

MACRONUTRIENTES ESENCIALES PARA EL EMBARAZO

- Proteínas.
- Carbohidratos.
- Grasas/ Lípidos.



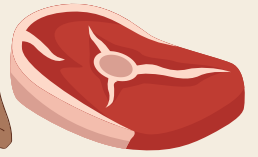
CARBOHIDRATOS

Se recomienda un consumo de carbohidratos del 50- 55%, son necesarios para un buen aporte de fibra y un ritmo intestinal adecuado.



PROTEÍNAS

Las proteínas deben de aportar del 15-20%, ya que son necesarias para la formación de nuevos tejidos. Es recomendable incluirlas en la comida y cena.



LÍPIDOS

Los lípidos deben de aportar del 30-35% de grasas saludables, son antioxidantes, evitan enfermedades cardiovasculares e incluso diabetes. Los recomendables son el aceite de oliva y omega 3.

MICRONUTRIENTES ESENCIALES PARA EL EMBARAZO

- Ácido Fólico.
- Hierro.
- Calcio.
- Vitamina D, C, Yodo, Magnesio.



Las necesidades de energía de una mujer embarazada...

Dependen de su constitución, de su estado nutricional, de si tiene o no el peso ideal, y de la periodicidad con que se ejercite físicamente.

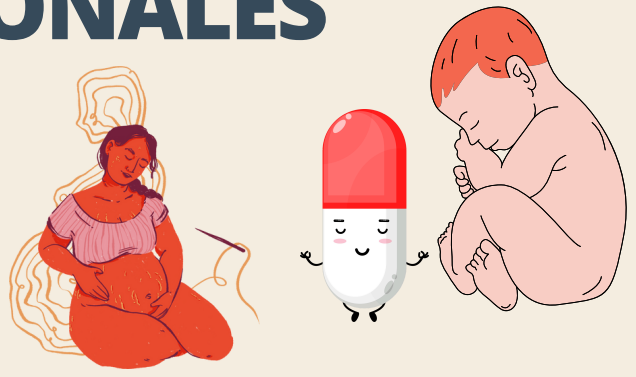


MUJER EMBARAZADA

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

ÁCIDO FÓLICO

Es una vitamina de tipo B que ayuda a prevenir las malformaciones del tubo neural. Se recomienda consumir 44µg al día antes del embarazo. Durante el embarazo y en la lactancia se recomiendan 600 µg al día.



HIERRO

Es fundamental para el desarrollo y crecimiento del bebé. Es recomendable consumir 27 mg de hierro al día.



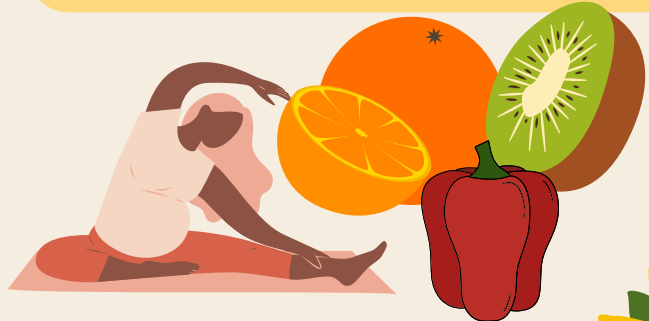
CALCIO

El calcio contribuye en la formación de los huesos y dientes del bebé pero también disminuye el riesgo de preeclampsia. Embarazadas adultas deben consumir 1,000 mg al día y las adolescentes 1,300 mg al día.



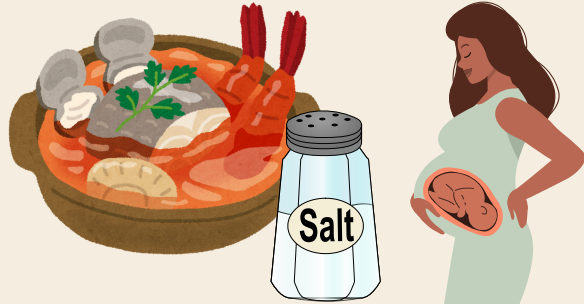
VITAMINA D

Contribuye con el calcio para la formación de huesos y dientes del bebé. Todas las mujeres, embarazadas o no, deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina D al día.



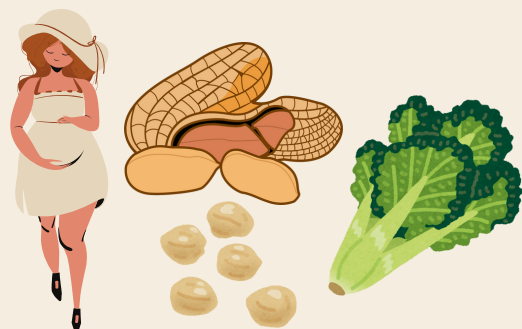
VITAMINA C

Es el ácido Ascórbico que ayuda contra las anemias ferropénicas. Se recomienda un consumo de 120 mg por día.



YODO

Es recomendable un consumo de 22-290 mcg durante el embarazo. También ayuda al crecimiento y desarrollo del bebé.



MAGNESIO

Su consumo corresponde de 320 a 360 mg al día. Es fundamental para evitar los calambres y hormigueos.

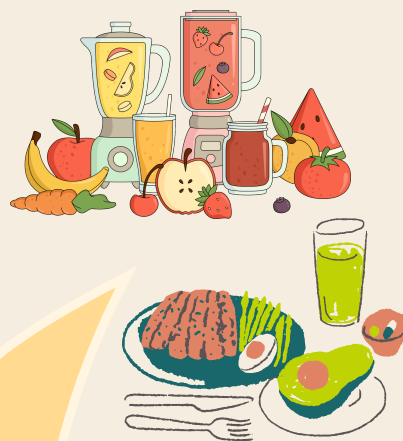


ALIMENTOS A EVITAR

Alcohol, Energizantes, Tabaco, Mariscos y Carnes crudos, Huevo en grandes cantidades, Picante, Alimentos copiosos y Enlatados, Canela, Embutidos, Jaleas, Miel y Golosinas.

DIETA EN LA MUJER EMBARAZADA

Además de la suplementación de multivitamínicos y complejos minerales, las futuras madres deben incluir en su dieta múltiples alimentos ricos en los nutrientes que se mencionan.



Las necesidades de energía de una mujer embarazada...

Dependen de su constitución, de su estado nutricional, de si tiene o no el peso ideal, y de la periodicidad con que se ejercite físicamente.



BIBLIOGRAFÍA



- **Universidad el Sureste. 2024.**
Antología de Nutrición en el Embarazo y Lactancia. PDF.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/4963b8041b52027b38fb8d77a8edb8ef-LC-LNU404%20NUTRICION%20EN%20EL%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA.pdf>
- **Natalben.**
<https://www.natalben.com/embarazada-nutrientes-dieta-sana-embarazo>
- **MedlinePlus (.glov).**
<https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>

