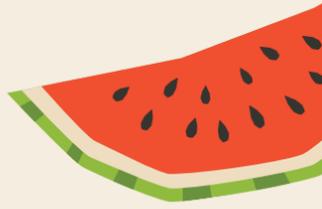


**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



**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

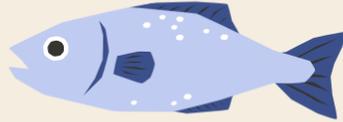
## INGESTA CALÓRICA DE LOS TRIMESTRES

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.

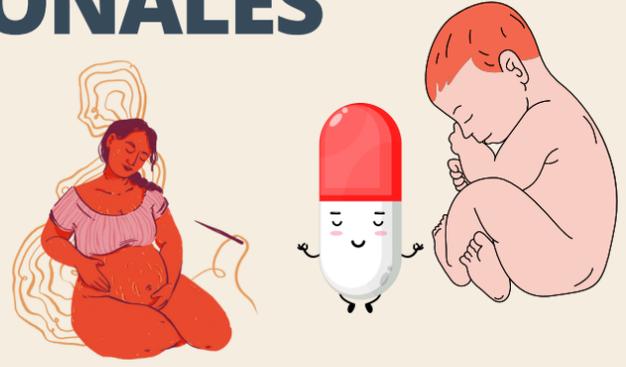


MUJER EMBARAZADA

# 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.

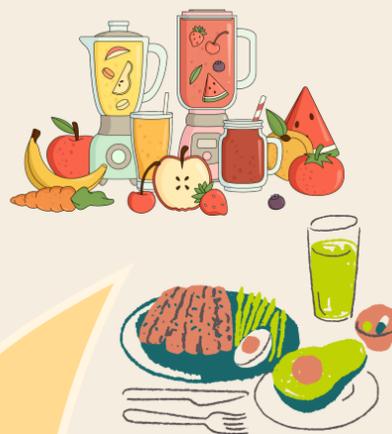


## ALIMENTOS A EVITAR

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 (.gov).**  
**<https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>**

