



**NOMBRE DEL PROFESOR : L.N JULIBETH MENDEZ GUILLEN**  
**NOMBRE DEL ALUMNO: DILI HAIDEE REYES ARGUETA**  
**CURSO: NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.**  
**CARRERA: NUTRICIÓN**  
**GRADO: CUARTO CUATRIMESTRE.**



# REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA MUJER EMBARAZADA

Durante el embarazo se produce un aumento de las necesidades nutricionales para cubrir. La dieta de la embarazada debe contener la energía y nutrientes suficientes para asegurar el buen estado nutricional de la madre y del producto de la concepción.

## PRIMER TRIMESTRE:

crecimiento fetal rápido; cualquier déficit de nutrientes puede provocar alteraciones irreversibles en el feto. Las necesidades calóricas apenas varían, pero se debe asegurar un aporte de nutrientes de buena calidad, por lo que se necesitan alimentos de elevada densidad nutricional.



## SEGUNDO TRIMESTRE:

continúa el crecimiento fetal y se establecen los depósitos grasos de la madre, destinados a garantizar la lactancia materna, por lo que el aporte calórico es fundamental ya que, si no se asegura, podría comprometerse la futura lactancia.

## TERCER TRIMESTRE:

se incrementa la demanda de energía y nutrientes porque el aumento de peso del feto es muy elevado.



## CONSEJOS ÚTILES

En la embarazada adulta, se recomienda adicionar 85 kcal, 285 kcal, 475 kcal en el primer, segundo y tercer trimestre del embarazo. Si adolescente, adicionar 85 kcal, 285 kcal, 285 kcal, según trimestre. En las desnutridas y con bajo peso para la edad gestacional se deben adicionar 675 kcal y 370 kcal respectivamente, de persistir la deficiencia.

## PROTEÍNAS:

calculadas como 12 % de la ingestión de energía diaria total. El 50 % de la ingestión debe ser en forma de proteína animal.



Ácidos grasos monoinsaturados



Ácidos grasos poliinsaturados



Grasas

## GRASAS:

calculadas sobre la base del 25 % para mujeres excepcionalmente activas, embarazadas y madres que dan de lactar. El 60 % del consumo de grasa debe ser de origen vegetal.

## CARBOHIDRATOS (CHO):

calculados por diferencia, una vez establecidas las cifras de proteínas y grasas. El 75 % de la ingestión debe ser en forma de CHO complejos. La ingestión de fibra dietética total debe ser 25 g/día para mujeres de 19 a 50 años de edad. La contribución del azúcar al total de la energía no debe superar el 10 %.



## VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas constituyen un grupo de compuestos orgánicos esenciales para el metabolismo normal de otros nutrientes y para mantener el bienestar biológico, su función es primordialmente catalítica.



Los minerales son micronutrientes que el organismo necesita en pequeñas cantidades, pero que cumplen una función esencial, ya que contribuyen al desarrollo y al mantenimiento de los huesos, los dientes, los músculos y el cerebro. Asimismo, son necesarios para la contracción muscular, la oxigenación de los tejidos y la transmisión nerviosa.



## LA VITAMINA A

es importante para el desarrollo de los pulmones y la maduración del feto (especialmente a partir de la semana 28 en adelante) y el recién nacido. Generalmente se aconseja a las mujeres embarazadas que eviten el hígado y productos derivados remitiéndose a hallazgos científicos sin fundamento. Por lo tanto, el betacaroteno sigue siendo una fuente esencial de vitamina A



## VITAMINA B9 (FOLATO)

umentan para mantener los niveles de folato en el plasma sanguíneo y en los glóbulos rojos. Hay evidencia convincente de que la suplementación con ácido fólico desde antes de la concepción hasta los primeros meses de embarazo puede reducir los defectos del tubo neural en bebés (3-5). De ahí que muchas organizaciones sanitarias recomienden una suplementación regular de 400 microgramos de ácido fólico al día





## VITAMINA C

ya que el feto acapara el nutriente a costa de las reservas y los niveles circulantes de vitamina de la madre

## VITAMINA D

deben ser adaptadas con vistas a reducir el riesgo de bajos niveles de calcio ('hipocalcaemia') y enfermedades óseas en la madre, y a mejorar el estado de vitamina D del feto y el lactante durante el periodo de crecimiento



## ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES.

Los ácidos grasos omega-3, por ejemplo, son necesarios para el completo desarrollo del cerebro humano durante el embarazo y los dos primeros años de vida; si la madre y el bebé no reciben cantidades suficientes, es posible que los sistemas nervioso e inmunitario del niño no lleguen a desarrollarse totalmente, pudiendo causar a lo largo de la vida trastornos inexplicados de tipo emocional, de aprendizaje y del sistema inmunitario



## HIERRO Y YODO

es esencial durante el embarazo. El hierro es necesario para la formación de los glóbulos rojos, mientras que el yodo se requiere para producir la hormona tiroidea que afecta al crecimiento y el desarrollo. Para compensar estos mayores requerimientos, se recomienda seguir una alimentación o suplementación adecuada durante el embarazo.



## LA VITAMINA A

es importante para el desarrollo de los pulmones y la maduración del feto (especialmente a partir de la semana 28 en adelante) y el recién nacido. Generalmente se aconseja a las mujeres embarazadas que eviten el hígado y productos derivados remitiéndose a hallazgos científicos sin fundamento. Por lo tanto, el betacaroteno sigue siendo una fuente esencial de vitamina A



## VITAMINA B9 (FOLATO)

Aumentan para mantener los niveles de folato en el plasma sanguíneo y en los glóbulos rojos. Hay evidencia convincente de que la suplementación con ácido fólico desde antes de la concepción hasta los primeros meses de embarazo puede reducir los defectos del tubo neural en bebés. De ahí que muchas organizaciones sanitarias recomienden una suplementación regular de 400 microgramos de ácido fólico al día



# BIBLIOGRAFIA

**file:///C:/Users/HP/Downloads/Manual%20para%20la%20atenci%C3%B3n%20alimentaria%20y%20nutricional%20a%20embarazadas%20en%20hogares%20maternos.pdf**