



UNIDAD 1

# EMBARAZO Y LACTANCIA

**Damian Alexander Garcia Velasco**  
**Julibrth Guillen Martinez**

Fecha de entrega  
13 de septiembre 2024

# El embarazo

## Cambios fisiológicos durante el embarazo

**Cambios en el agua corporal:** El cuerpo capta gran cantidad de agua debido al aumento de los volúmenes de plasma, líquido extra celular y líquido amniótico

**Cambios hormonales:** Son regulados por las hormonas que produce la placenta, la cual se caracteriza por la producción de hormonas esteroideas

**Metabolismo de nutrientes materno:** Garantiza la disponibilidad de nutrientes necesarios para el feto, para el funcionamiento de las vías metabólicas específicas y para el desarrollo de las estructuras fetales

### Alimentación durante el embarazo

#### Malo

- Huevos crudos
- Carne cruda
- Pescado crudo sushi
- Alta cantidad de caféina
- Alcohol
- Ciertos tipos de pescado

#### bueno

- Harina de avena
- Pescados grasosos
- Verduras de hoja verde
- Nueces
- Legumbres
- Yogur
- Aguacate
- Carne magra

### Recomendaciones nutricionales

1. Consumo de carbohidratos  
La ingesta diaria mínima corresponde a 175gr de este nutriente. De forma, la madre satisface la necesidad de glucosa que demanda el cerebro del feto.

### Recomendaciones nutricionales previas al embarazo

**Consumo de omega 3 (DHA)**  
Retención de calcio (leche, lácteos, legumbres, frutos secos)

**Zinc** (carne, pescado, cereales integrales, huevo)

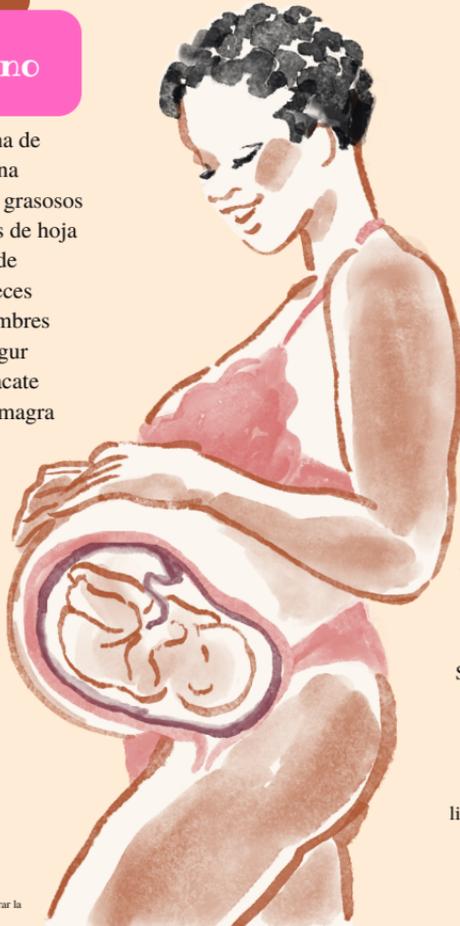
**Ácido fólico** (legumbres, verduras, hortalizas hoja verde, frutos secos)

**Vitamina D** (huevos, pescado y leche)

**Yodo** (Verduras, lácteos, ciertos mariscos)

2. Consumo de proteínas  
La acreción y mantenimiento del tejido proteinico durante la gestación conduce a un aumento de los requerimientos de proteína. El consumo diario recomendado para satisfacer necesidades maternas y fetales es de 71gr. Según la OMS las proteínas deben representar entre el 15 y 25% del aporte calórico total.

3. Es recomendable el consumo diario de grasas como: Ácido linoleico: aceites de cártamo, maíz, girasol y soya. Ácido a-linólico: aceites de linaza, nuez (nogal), soya canola



!Ojo!

Es importante mencionar que cada Mujer embarazada requiere de un plan alimenticio diferente para poder lograr la mayor nutrición para el bebé y la madre

## Referencias bibliográficas

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/embarazo>

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/embarazo>

<https://medlineplus.gov/spanish/pregnancy.html>