



Nombre de la alumna: Claudia Sofia Chávez Laparra

Materia: Embarazo y lactancia

Nombre de la licenciatura: Nutrición IV

NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA

CONCEPTO

Las embarazadas y las madres que están lactando deben llevar una alimentación nutritiva para que el bebé se desarrolle fuerte y sano, y así evitar problemas que afecten su salud



NECESIDADES NUTRICIONALES

- El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir defectos del tubo neural
 - Durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día proveniente de alimentos y/o vitaminas.
- El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé. Debe recibir 27 miligramos de hierro al día
- El calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia.
 - Las embarazadas adultas deben recibir 1,000 miligramos de calcio al día
 - Las embarazadas adolescentes (entre 14 y 18 años) necesitan 1,300 miligramos de calcio al día
- La vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN NODRISAS

El consumo calórico materno recomendado durante la lactancia es de 2.300-2.500cal al día para alimentar un hijo y de 2.600-3.000cal para la lactancia de gemelos. El aumento de las necesidades de proteínas durante la lactancia es mínimo en comparación con el de las calorías.



CARACTERÍSTICAS BALANCEADAS Y SANITARIAS

Reduce el consumo de frituras y de alimentos como la pizza, galletas, bizcochos, y otros alimentos con mucha azúcar, sal o grasas. No debes tomar alcohol, fumar cigarrillos ni juca, porque pueden afectar el desarrollo del bebé. Tampoco debes consumir drogas u otras sustancias o pastillas prohibidas.

PLAN DE ATENCIÓN ALIMENTARIO

Coma una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes que necesita. Ingiera entre 6 y 11 porciones de pan y cereales, entre 2 y 4 porciones de fruta, cuatro o más porciones de verduras, cuatro porciones de productos lácteos y tres porciones de fuentes de proteínas (carne, pollo, pescado, huevos o frutos secos) al día. Reduzca el consumo de grasas y dulces.

