



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
nombré del profesor: Julibeth Martínez

Guillen

Nombre de la materia: ALIMENTACIÓN,
NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

Nombre de la licenciatura :nutrición.

4 cuatrimestre

UNIDAD: 1

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA

la nutrición materno-infantil. Es fundamental para garantizar que tanto la madre como el bebé reciban los nutrientes necesarios para un desarrollo saludable. Esto incluye una dieta equilibrada rica en vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables.



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Una dieta variada y rica en nutrientes es crucial durante el embarazo y la lactancia. Debe incluir:

1. Frutas y verduras: Ricas en vitaminas y minerales.
2. Proteínas: Como carnes magras, pescado, legumbres y frutos secos.
3. Granos enteros: Para energía y fibra.
4. Lácteos: Fuente de calcio y vitamina D.
5. Grasas saludables: Aceites como el de oliva, aguacates y pescado graso.

NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

Durante el embarazo y la lactancia, los requerimientos energéticos y de micronutrientes aumentan considerablemente:

1. Calcio: Es esencial para el desarrollo de los huesos y dientes del bebé.
2. Hierro: Ayuda a prevenir la anemia y es crucial para el transporte de oxígeno.
3. Ácido fólico: Importante para la formación del tubo neural y para prevenir defectos congénitos.



DETERMINACIÓN DE NECESIDADES NUTRICIONALES PARA EMBARAZADA Y NODRIZA

Ese proceso se conoce como evaluación nutricional. Implica analizar diversos factores, como:

1. Edad: Las necesidades nutricionales pueden variar según la etapa de vida.
2. Peso: Un IMC adecuado es importante para el embarazo saludable.
3. Actividad física: El nivel de actividad influye en los requerimientos calóricos y nutricionales.
4. Estado de salud: Condiciones médicas preexistentes o complicaciones durante el embarazo pueden afectar las necesidades dietéticas.



PLAN DE ATENCIÓN NUTRICIONAL

ofrece recomendaciones específicas para una alimentación saludable. Según estas pautas, se sugieren:

Lácteos: 2-3 porciones diarias para asegurar una ingesta adecuada de calcio.

Proteínas: 2-3 porciones diarias, que pueden incluir carnes magras, legumbres y frutos secos.

Granos: 6-11 porciones diarias, priorizando los granos enteros para mayor fibra y nutrientes.

ALIMENTACIÓN Y EMBARAZO

@centros_vitasane





Importancia del ácido fólico

El ácido fólico (vitamina B9) debe tomarse en dosis de 400-600 mcg diarios antes y durante el embarazo para reducir el riesgo de defectos del tubo neural en el feto. Se encuentra en verduras de hoja verde, legumbres, cítricos y cereales fortificados.



Estrategias para lactancia

Las prácticas para apoyar la producción de leche materna incluyen:

1. Hidratación adecuada: Se recomienda beber al menos 3 litros de agua al día.
2. Alimentación rica en nutrientes: Consumir una dieta equilibrada con proteínas, frutas, verduras, granos enteros y grasas saludables.
3. Frecuencia de lactancia: Amamantar con regularidad, lo que estimula la producción de leche.

Estas prácticas son esenciales para la salud de la madre y el bebé.



Hierro en el embarazo

El mineral esencial es el hierro, con un requerimiento de 27 mg diarios durante el embarazo. Es crucial para prevenir la anemia y asegurar un adecuado suministro de oxígeno al bebé. Se recomienda aumentar la ingesta de hierro a través de alimentos como carnes rojas, aves, pescados, legumbres, espinacas y cereales fortificados.



Reduce el riesgo de parto prematuro



Evita el bajo peso al nacer



Previene de defectos del tubo neural

Suplementos nutricionales

Los productos que complementan la dieta durante el embarazo y la lactancia incluyen:

1. Ácido fólico: 400-600 mcg diarios para prevenir defectos del tubo neural.
2. Hierro: 27 mg diarios para prevenir anemia y asegurar oxígeno al bebé.
3. DHA (ácido docosahexaenoico): Un omega-3 importante para el desarrollo cerebral y visual del bebé.

Estos suplementos ayudan a mantener la salud materna y favorecen el desarrollo óptimo del bebé.

