

SUPER NOTA

NOMBRE DE LA ALUMNA:

Jazmin alejandra Aguilar
hernandez

NOMBRE DE LA PROFESORA:

Julibeth Martinez Guillen

LICENCIATURA EN NUTRICION

4to. Cuatrimestre

UDS
Mi Universidad

UNIDAD 1

**Alimentacion ,nutrición
,embarazo y lactancia**

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN LA MUJER EMBARAZADA

MACRONUTRIENTES SON:

HIDRATOS DE CARBONO O GLUCIDOS

La proporción de azúcares simples, de digestión y asimilación rápida sobre todo si se consumen fuera de las comidas, no debe exceder el 10% del total energético. Se trata principalmente de la sacarosa, cuyo papel en la génesis de la obesidad es bien conocido. No debe sobrepasarse una ingesta de 50 gramos de sacarosa por día.

Sustituir el azúcar blanco por miel o por azúcar moreno no autoriza de ningún modo un consumo superior. Se trata siempre de azúcares simples, cada gramo de los cuales aporta 4 kcal, y los hipotéticos beneficios de los otros nutrientes que contienen no merecen ser tenidos en cuenta.

Los almidones que se hallan en los cereales y en sus derivados, de digestión en principio más lenta que la de los azúcares simples (principalmente cuando se toman durante una comida), tienen una responsabilidad menor en la obesidad. Contribuyen por otra parte a reducir la apetencia de alimentos menos indicados (azúcares, grasas) al calmar el apetito.

Un plato de farináceos al día (arroz, pastas, patatas) es indispensable para un buen equilibrio alimentario.

Se creyó durante mucho tiempo que el pan engordaba mucho, y pareció más adecuado sustituirlo por otros alimentos, en realidad más energéticos: el pan, en principio, está hecho solo de harina y agua, mientras que algunas galletas, bollos, cruasanes, etc., contienen también leche, azúcar y materias grasas.



GRASAS

Las grasas no deben constituir más del 30% del total energético en la mujer embarazada, es decir, una ingesta máxima de 80-90 gramos al día.

La distribución ideal de las grasas de la alimentación es la siguiente:

- Un poco de mantequilla, que se debe utilizar siempre cruda o recién fundida sobre los alimentos. La cocción de la mantequilla disminuye su digestibilidad y destruye la vitamina A que contiene.
- Al menos 2/3 de aceites o grasas vegetales, utilizados para sazonar o para cocer. Se debe procurar que estas grasas sean ricas en ácidos grasos esenciales, dadas las necesidades del feto en este aspecto: aceites de girasol, de oliva, etc.
- El resto debería estar representado normalmente por las grasas de constitución de los alimentos. Dado el contenido en grasas de los productos lácteos, carnes, embutidos y de los platos cocinados, se requiere mucha vigilancia para controlar estas grasas dentro de un límite normal.

PROTEINAS

Hay que recordar que las proteínas son los nutrientes plásticos o constructores por excelencia.

Débil al principio del embarazo, la necesidad de proteínas aumenta a medida que se acerca al final. En este periodo se necesitan 80-90 gramos de proteínas al día. Dichas necesidades se elevan a 90 gramos por día para:

- El embarazo de gemelos o trillizos.
- La gestante adolescente (menos de 18 años) que aún no ha finalizado el crecimiento.



DATO:

LA GESTACION ES UNA ETAPA EN LA QUE LA MUJER NO SE LIMITA SOLO A CONSIDERAR EL BALANCE ENERGETICO DE SU ALIMENTACION, SINO QUE ES FUNDAMENTAL CONSIDERAR LOS SUMINISTROS ADECUADOS DE MACRONUTRIENTES QUE NECESITA LA MADRE Y EL FETO, DE MODO QUE BENEFICIE LA SALUD DE AMBOS.

MICRONUTRIENTES ESENCIALES EN EL EMBARAZO:



Ácido fólico = Vitamina B9

- Producción de material genético
- Formación de glóbulos rojos
- Prevenir de anemia
- Evita malformaciones del tubo neural

**ACIDO FOLICO: UNA
VITAMINA B QUE AYUDA
PREVENIR DEFECTOS DEL
TUBO NEURAL.**



**HIERRO: ES IMPORTANTE
PARA EL DESARROLLO
CEREBRAL DEL BEBE.**



**CALCIO: ES ESENCIAL PARA LA
ESTRUCTURA OSEA, LA TRANSMISION
DE IMPULSOS NERVIOSOS Y LA
COAGULACION SANGUINEA.**

**YODO: ES UN ELEMENTO
INDISPENSABLE PARA EL
DESARROLLO DEL CEREBRO.**



**MAGNESIO: ES IMPORTANTE PARA
EL METABOLISMO ENERGETICO, LA
SINTESIS DE ACIDOS GRASOS Y
PROTEINAS, Y LA TRANSMISION DE
IMPULSOS NERVIOSOS.**



**OMEGA 3: INTERVIENE EN EL DESARROLLO
NEUROLOGICO Y VISUAL DEL FETO Y EL
RECIEN NACIDO**



OTROS MICRONUTRIENTES QUE SE
CONSIDERAN IMPORTANTES DURANTE EL
EMBARAZO SON LAS VITAMINAS A, D, E, B
12, B6 Y C, ZINC, COBRE Y SELENIO

PARA TENER UN EMBARAZO SALUDABLE, ES
IMPORTANTE CONSUMIR VERDURAS Y
FRUTAS DE TEMPORADA, Y DISMINUIR EL
CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO
CONTENIDO DE GRASA Y AZUCARES

**BIBLIOGRAFIA :
ANTOLOGIA UDS**

**[HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/PRE
GNANCYANDNUTRITION.HTML](https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html)**