

NUTRICIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

CAMBIOS EN EL EMBARAZO

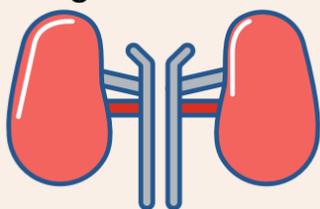
Ganancia ponderal que depende del IMC de la mujer en el periodo preconcepcional



En el aparato digestivo: disminución de motilidad, reflujo gastroesofágico, estreñimiento, etc.



En el sistema urinario: incremento del filtrado glomerular.



Aumento del gasto energético basal = necesidad de aumentar ingesta.



Cambios en el metabolismo de CHO, proteínas y lípidos.



LA PLACENTA

Órgano fundamental en el embarazo, permite el intercambio de nutrientes, oxígeno y desechos entre la madre y el feto. Cumple con una función hormonal.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Control prenatal fundamental. Bajo peso y obesidad se relacionan con bebés pequeños o grandes.



Para conocer el estado de nutrientes se analiza el plasma o el suero. Sin embargo, en el embarazo es difícil determinarlo.

En el embarazo se requiere de una dieta que mantenga la salud madre-feto.



Suplementos bajo prescripción médica:

Ácido fólico
Yodo
Hierro
Calcio
Vitamina D



Se debe evitar sustancias como la cafeína, el alcohol y los edulcorantes

LACTANCIA

La leche materna es un alimento completo para el bebé. Durante la lactancia aumentan necesidades nutricionales de la madre.



Alimentación suficiente y nutritiva = calidad de leche materna.

Bibliografía:

Gil Hernández, A. et.al. (2017). Nutrición y Salud. Conceptos esenciales. España: Editorial Médica Panamericana.