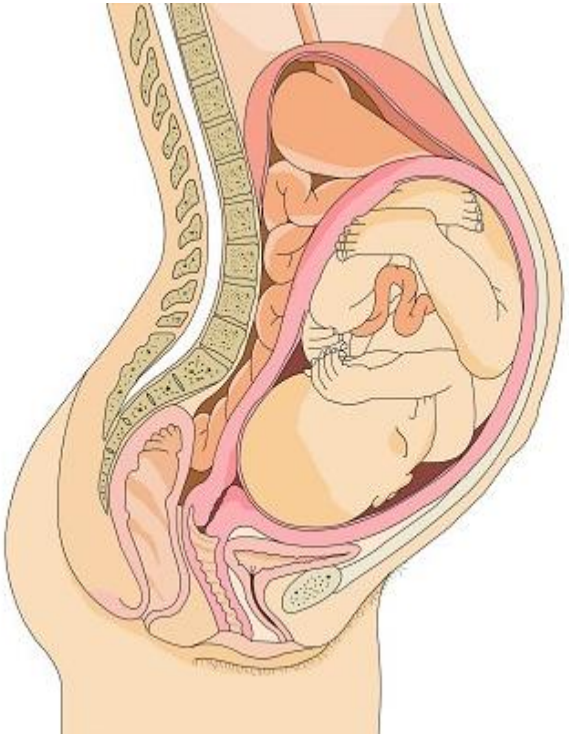
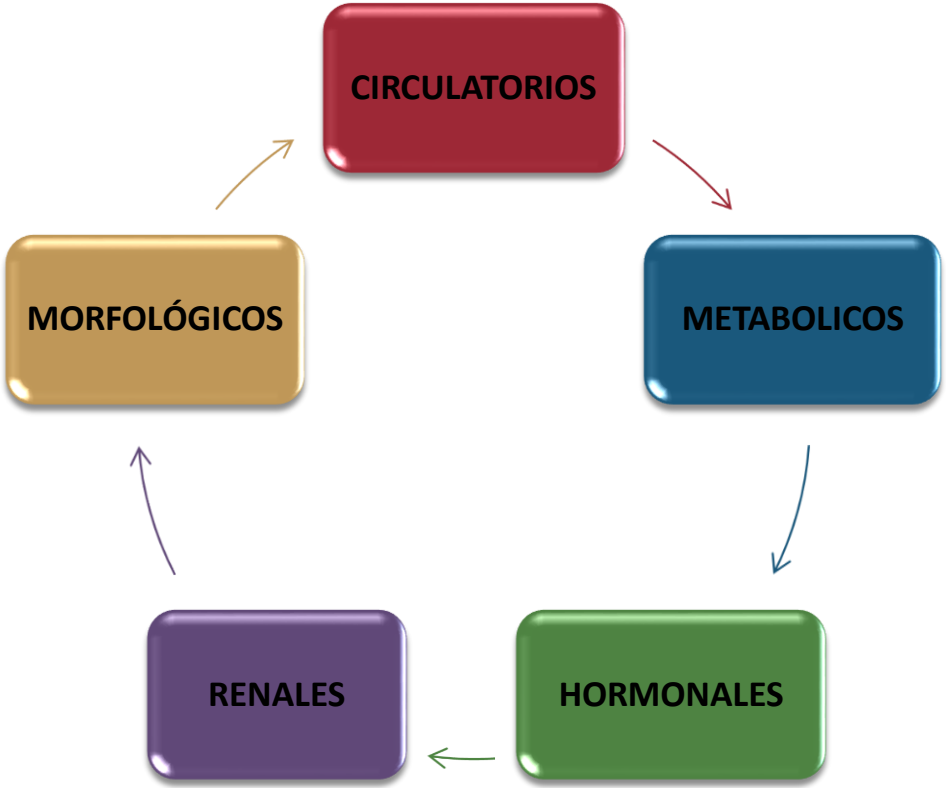
NUTRICIÓN EN LA GESTANTE – SALUD ORAL – ESTIMULACIÓN PRENATAL

CAMBIOS FISIOLÓGICOS





Ganancia de peso durante la gestación:

Ganancia escasa de peso

↓

Riesgo de retraso del crecimiento intrauterino

↓

Mortalidad perinatal y de bajo peso al nacer

Ganancia elevada

↓

Alto peso al nacer

↓

Signo de riesgo para preeclampsia

LO ADECUADO: → Aproximadamente ↑ 12 Kg

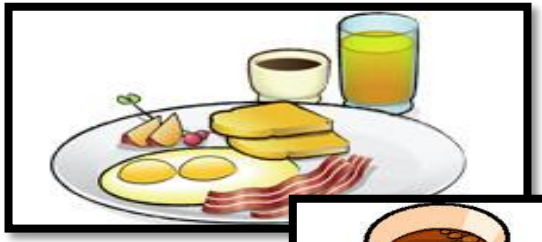
Rangos de ganancia de peso total recomendados para las gestantes, en relación con el índice de masa corporal (IMC), previo a la gestación	
RELACIÓN PESO PARA LA TALLA	GANANCIA TOTAL RECOMENDADA (Kg)
Baja (IMC < 19.8)	12.5 – 18
Normal (IMC 19,8 - 26.0)	11.5 - 16
Alta (IMC > 26 - 29)	7 - 11.5

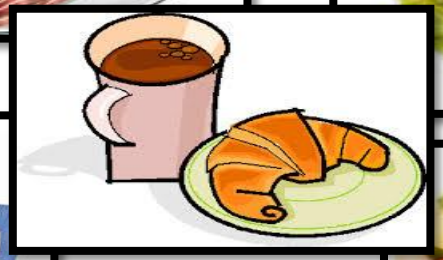
mujeres de talla baja (< 157 cm) deben intentar no sobrepasar el límite inferior

La ganancia de peso recomendada en las mujeres obesas (IMC > 29.0) está entre 6 y 8 Kg.

Importancia de cada comida:

DESAYUNO





ALMUERZO

CENA

MERIENDAS

LOS ALIMENTOS

Principios inmediatos:

- Grasas
- Proteínas
- Hidratos de carbono

Minerales:

- Calcio
- Hierro
- Yodo

Vitaminas:

- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina D

Alimentos con función constructora:

Formadores de tejidos, van a construir el armazón de nuestro cuerpo y tejidos de masas musculares

PROTEINAS Y MINERALES

Alimentos con función energética:

Proporcionan energía para realizar las actividades diarias

CARBOHIDRATOS, GRASAS Y AZUCARES

Alimentos con función reguladora o protectora:

Regulan todos los procesos del organismo; necesarios para que todos los órganos funcionen correctamente.

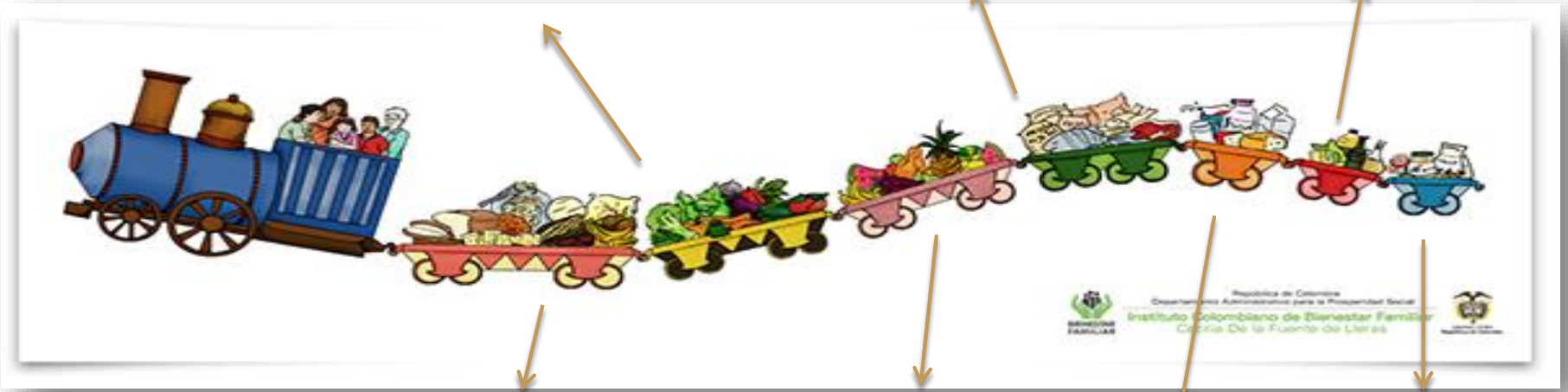
VITAMINAS

7 GRUPOS DE ALIMENTOS

Hortalizas, verduras y leguminosas verdes

Carnes, huevos, leguminosas secas

Grasas



cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Frutas

Lácteos

Azucares

NECESIDADES NUTRICIONALES DURANTE LA GESTACIÓN

Energía

300 Kcal diarias

En mujeres embarazadas

disminuye la actividad física durante el embarazo y el gasto energético .

Estado nutricional normal	**Mujeres enflaquecidas**
incremento de 110 Kcal los primeros trimestres del embarazo y de 150-200 Kcal durante el último trimestre	**Incremento de 230 Kcal el segundo trimestre y en 500 Kcal para el tercer trimestre.**

Proteínas

se estima en 10 gramos diarios en mujeres embarazadas

grasas

No más del 30% de las calorías totales

Incluir ácidos grasos

familia "omega-6" aceites vegetales (maíz, Pepa de uva)

familia "omega-3" que se encuentran en los aceites de soya, y en alimentos como el pescado, almendras y nueces.

Ayuda al buen funcionamiento del sistema útero-placentario, el desarrollo del SNC y la retina del feto durante el embarazo y del niño durante la lactancia.

Suplemento de 60 mg. de hierro elemental al día para las gestantes

hierro

calcio

Las necesidades de calcio en el embarazo es de 1.300 a 1.500 mg/día

Las necesidades de hierro se duplican durante el embarazo y es imposible cubrirlas con medidas dietéticas

Durante el tercer trimestre se produce un importante traspaso de calcio materno al feto, que si no es obtenido de la dieta es movilizado desde el tejido óseo materno, lo que puede tener un efecto negativo en etapas posteriores de la vida de la mujer

Lo recomendado son 8 a 9 mg para gestantes.

zinc

Su déficit provoca bajo peso al nacer y parto prematuro

VITAMINA A

Lo recomendado son 10.000 UI diarias.

Existen evidencias de que altas dosis diarias de vitamina A (superiores a 10.000 UI) en las 6 primeras semanas del embarazo pueden tener un efecto teratogénico

Acido fólico

Esta recomendado la ingesta diaria de 440 a 460 µg/día en la embarazada

Hay una asociación entre este nutriente y los defectos de cierre del tubo neural.

OTRAS CONSIDERACIONES ALIMENTARIAS DURANTE EL EMBARAZO

ANTOJOS

No hay argumentos para que ellos no sean “complacidos” en la medida que no afecten la dieta o reemplacen a otros alimentos más importantes.

Nauseas, vómitos, acidez y constipación:

Comer una galleta de soda o un pan antes de levantarse.

Tomar seis comidas al día en lugar de tres, para evitar períodos de más de tres horas sin ingerir alimentos.

Evitar en lo posible los olores fuertes que le ocasionen molestias digestivas.

Aumentar el consumo de líquidos, de preferencia agua.

Nauseas, vómitos, acidez y constipación:

Comer despacio y masticar bien.

Un vaso de leche caliente puede aliviar un ataque de acidez.

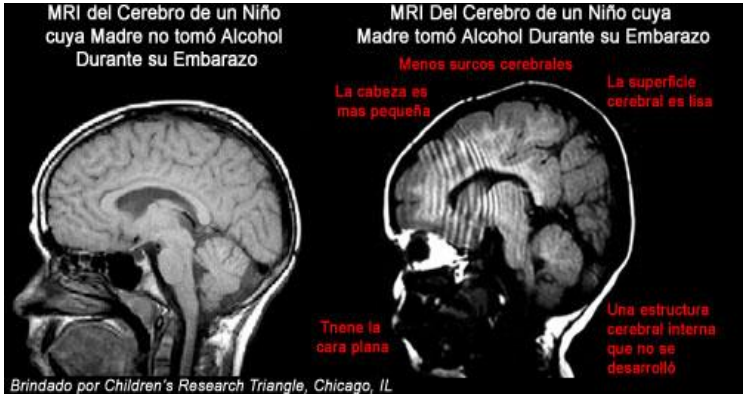
Esperar al menos 2 horas antes de acostarse.

Aumentar el consumo de cereales integrales, frutas al natural y verduras crudas.

PRODUCTOS QUE DEBEN EVITARSE EN EL EMBARAZO

Cuando usted toma alcohol, su bebé también lo toma

La ingesta excesiva de alcohol al inicio del embarazo se asocia con el nacimiento de niños con malformaciones (síndrome de alcoholismo fetal /SAF), retardo del crecimiento intrauterino, anormalidades oculares y articulares y alteraciones cognitivas.



La cafeína atraviesa la placenta y puede alterar la frecuencia cardíaca y la respiración del feto.

Pesticidas que contaminan los alimentos y el agua y algunos agentes microbiológicos, como el toxoplasma y la listeria que pueden estar presentes en los alimentos.

SALUD ORAL EN LA GESTANTE

¿Puede la salud bucal tener algún efecto sobre el embarazo?

Las mujeres embarazadas que presentan enfermedad periodontal pueden tener partos prematuros y bebes pequeños y de bajo peso.

¿Qué problemas bucales puede desarrollar durante el embarazo?

CARIES:

Durante el embarazo, las bacterias que producen las caries pueden movilizarse a través del torrente sanguíneo y llegar al feto.

Son perforaciones (o daño estructural) en los dientes.

Síntomas:

- Dolor de muela o sensación dolorosa en los dientes, sobre todo después de consumir bebidas o alimentos dulces, fríos o calientes.
- Hoyuelos o agujeros visibles en los dientes

GINGIVITIS:

Es una enfermedad de las encías que provoca la inflamación que se produce cuando la placa dental se acumula en los dientes e irrita la encía.

Síntomas:

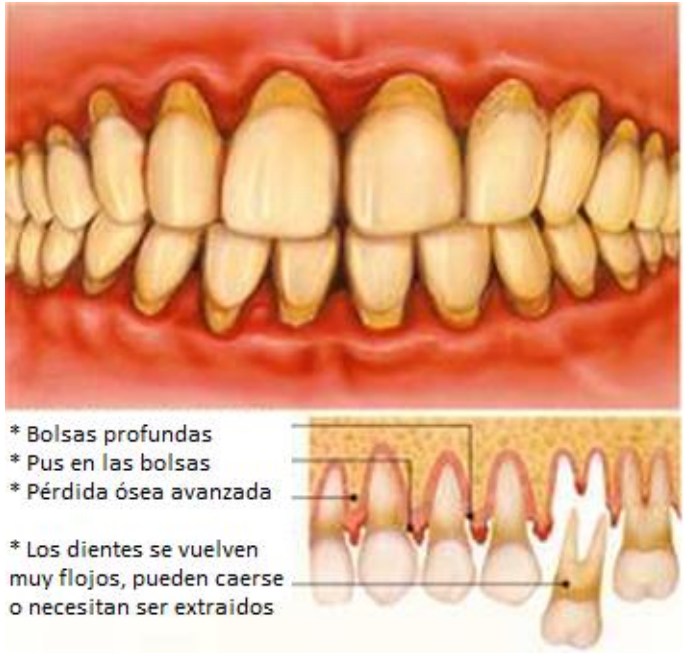
- Sangrado de las encías
- Encías que son sensibles al tacto
- Úlceras bucales
- Encías inflamadas

PERIODONTITIS:

Es una inflamación e infección de los ligamentos y huesos que sirven de soporte a los dientes.

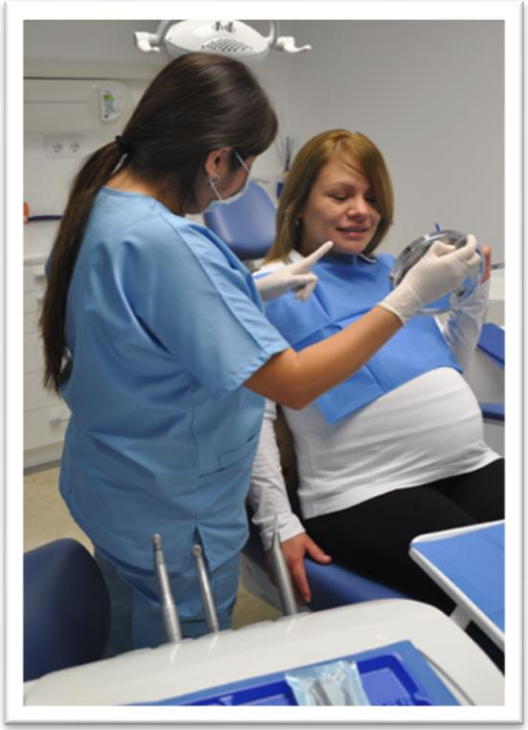
Síntomas

- Mal aliento
- Encías que sangran con facilidad
- Encías que pueden ser sensibles al tacto
- Dientes flojos
- Encías inflamadas (color rojo brillante o rojo purpúreo)



Cómo cuidar la salud bucodental durante el embarazo

Al igual que una mujer visita al ginecólogo cuando se plantea quedarse embarazada, también debería acudir a su odontólogo para que le realice una revisión odontológica completa antes del embarazo

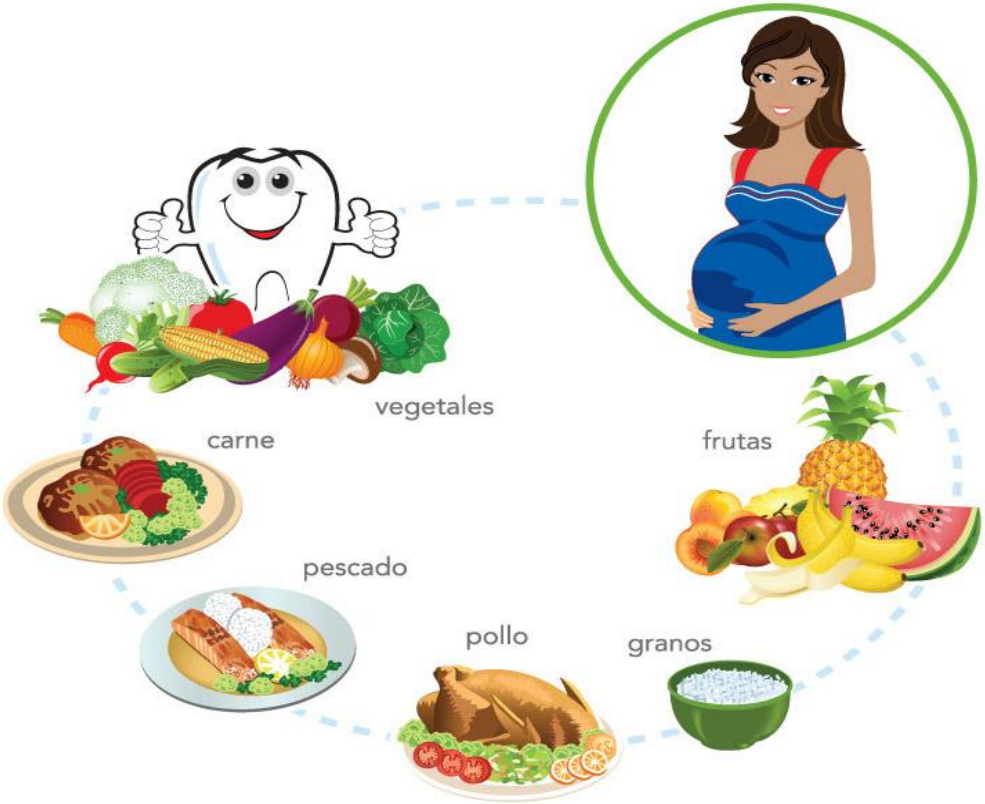


Higiene dental correcta

La higiene dental permite eliminar la placa bacteriana.

- ✓ Cepillarse adecuadamente después de cada comida
- ✓ Utilizar enjuagues y la seda dental.

Alimentación equilibrada y saludable



ESTIMULACIÓN PRENATAL

Actividades que se realizan durante la gestación para fortalecer el desarrollo físico, mental, emocional y social del bebe, además le proporciona vinculo afectivo con la madre y la familia a su alrededor.

Esto se logra a través de una comunicación afectuosa y constante entre el bebe y sus padres desde el embarazo.

TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN

ESTIMULACIÓN TÁCTIL

ESTIMULACIÓN VISUAL

ESTIMULACIÓN AUDITIVA

ESTIMULACIÓN MOTORA

EJERCICIOS DURANTE EL EMBARAZO

Gracias!!