



Universidad Del Sureste

**LICENCIATURA EN MEDICINA
HUMANA**

DOCTORA LAURA BLASI PINEDA

NUTRICION

MARIA FERNANDA GALDAMEZ

3 SEMESTRE “U”

**TAPACHULA CHIAPAS. 31 OCTUBRE
DEL 2020**

NUTRICION PARA LA SALUD REPRODUCTIVA Y LA LACTANCIA

NUTRICION REPRODUCTIVA

La salud reproductiva depende de muchos factores (fisiológicos y psico-emocionales) y se puede ver alterada por diferentes motivos.

PESOS PARA LA FERTILIDAD IDEAL

Se ha observado que las mujeres con un índice de masa corporal (IMC) muy elevado o muy bajo son más propensas a tener problemas de infertilidad ovulatoria que las de IMC medio (de 20 a 24).

ESTADO NUTRICIONAL

Para conseguir un buen estado nutricional durante la lactancia, la mujer tiene que aumentar la ingesta de nutrientes.

ALIMENTOS Y NUTRIENTES EN LA REPRODUCTIVIDAD

Carbohidratos, proteínas, soja y grasas
Se ha visto que el consumo frecuente y elevado de este tipo de carbohidratos favorece el aumento continuo de azúcar e insulina en sangre

LECHE MATERNA

La leche materna es el mejor alimento para los recién nacidos y lactantes. Las reservas nutricionales de una mujer lactante pueden estar más o menos agotadas como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto.

CONTENIDO DE LA LECHE

El contenido de grasa de la leche materna varía con la dieta. El contenido de hidratos de carbono, proteína, calcio y hierro

NUTRICION EN LA INFANCIA

