

NOMBRE DEL ALUMNO: EMMANUEL GALDAMEZ GONZALEZ

NOMBRE DEL DOCENTE: DOCTORA LAURA BLASI PINEDA

MATERIA: NUTRICION

TEMA: Nutrición para la salud reproductiva y la lactancia

ESCUELA: UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FECHA DE ENTREGA: 31/10/20

TAPACHULA CHIAPAS DE CORDOVA Y ORDOÑEZ

Nutrición para la salud reproductiva y la lactancia

GESTACION

es un periodo de especial relevancia nutricional, ya que la mujer debe atender sus necesidades nutricionales

NUTRICION GESTACION

Y

Las carencias nutricionales antes de la gestación y durante la misma, podrían afectar tanto al estado de salud de la madre como al del niño, incluso después del parto.

RIESGO DE MALA NUTRICION

- 1.- No ingiere una dieta equilibrada.
- 2.- Lleva a cabo un embarazo múltiple.
- 3.- Presenta intolerancia a la lactosa.

LACTANCIA

la lactancia es otra etapa especial para la mujer, ya que para producir leche materna los requerimientos nutricionales deben ser superiores a los de la etapa de gestación, pues será el único alimento que recibirá el bebé durante los primeros meses de vida. En esta etapa, la mujer debe seguir una alimentación adecuada y equilibrada, ya que el estado nutricional de la madre afectará a la composición de la leche que produce.

COSAS QUE OCASIONAN INFERTILIDAD

anorexia, obesidad, consumo de tabaco, café y alcohol, pueden afectar a la fertilidad. Además, la carencia de vitaminas A, C, D, E B 12 o minerales como zinc, selenio, yodo, calcio y hierro, también pueden originar infertilidad.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS

- 1.- Cambios en los genitales
- 2.- Cambios en las mamas
- 3.- Cambios cardiocirculatorios
- 4.- Cambios en la sangre
- 5.- Cambios respiratorios

NUTRICION EN LA INFANCIA

CRECIMIENTO FISICO

Crecimiento disminuye luego del año. Triplicación del peso del nacimiento se produce en los primeros 12 meses. Talla del nacimiento aumenta 50%

NECESIDADES ALIMENTARIAS

Están en constante crecimiento y desarrollo por lo que requieren mas alimento nutricio en relación a su peso. Corren riesgo de desnutrición cuando el apetito es deficiente por mucho tiempo.

ENERGIA

Necesidades energéticas se determinan en base al metabolismo basal, tasa de crecimiento y actividad. La energía debe ser suficiente para para asegurar el crecimiento y evitar que recurra a las proteínas para obtener energía.

PROTEINAS

Necesidad por kg de peso corporal disminuye de 1.2 en la infancia temprana a 1 gr. en la infancia tardía. Frecuente en dieta vegetariana, alergias, dietas caprichosas, acceso limitado.

PATRONES DE CONSUMO

Los nutrimentos cuyos niveles tienden a ser bajos o deficientes en la dieta de los niños son calcio, hierro, zinc, vitamina B6 y vitamina A.