



Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Daniela Monserrat

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Nutrición En El Embarazo y Lactancia

Grado: 4°

Grupo: NUTRICION

Alimentación, nutrición, embarazo, lactancia

Necesidades nutricionales para embarazadas y nodrizas

Necesidades energéticas

Primer trimestre

300 kcal/día

Segundo trimestre

500 kcal

Tercer semestre

25 kcal

Proteína

Se recomienda una ingesta incrementada

Con un aproximado

10 gr/ día hasta llegar a 60 gr/día

Lípidos

De un 10 a 13%

Disminuyendo las grasas saturadas

Hidratos de carbono

Fuente de

Energía para el bebé

Se recomienda que su consumo sea en forma de hidratos de carbonos complejos

Su carencia provoca

Cuerpos cetónicos

Necesidades durante la gestación

Necesidades calóricas

Vitaminas y minerales

Características de la alimentación balanceada y apta para embarazadas y nodrizas

Mala alimentación

Riesgo de la salud

De la mama

el niño

Restricciones

Evitar consumo de azucares

Con lleva a contraer diabetes gestacional

Se recomienda

Tener un plan nutricional

Variada y equilibrada

Bibliografía:
UDS. (2020). Alimentación, Nutrición, Embarazó, Lactancia. Antología De Nutrición En El Embarazo y Lactancia. pág. 19-22