



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Nutrición en el Embarazo y Lactancia**

**Grado: 4°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de septiembre de 2020.

Nutrición, embarazo, lactancia y necesidades nutricionales

Nutrición

Ciencia que estudia a los alimentos, nutrientes y otros componentes de alimentos y la salud

Embarazo

Periodo que transcurre la implantación del cigoto en el útero hasta el momento del

Lactancia

Proceso por el cual la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos que segregan leche

La implantación del embrión

Proceso por el cual un embrión de unos 7 días de madurez se adhiere al endometrio para iniciar la gestación

Blastocito

Se fija al endometrio receptivo de la madre y da comienzo al embarazo

Cambios orientados a la creación de un sistema materno (fetal)

1

Un neonato sano con adecuado peso y menor riesgo de padecer enfermedades

2

Un embarazo, un parto y una lactancia que transcurran sin mayores complicaciones

3

Una mujer que se mantenga sana para cuidar y criar a su hijo

Cambios anatómicos y fisiológicos

En el útero

Albergar el feto, la placenta y la bolsa del liquido amniótico y convertirse en un potente órgano para expulsar el feto en el parto

En las mamas

Aumento de tamaño

Peso

Aumenta de forma gradual

Entre otros

En la piel, aparato respiratorio, aparato urinario, etc.

Ingesta calórica para una mujer embarazada

1er trimestre

200 kcal

2do trimestre

350 kcal

3er

350 a 400 kcal

Embarazo gemelar

500 kcal sobre el total de kcal de la paciente

Ingesta proteica

De 10 gr de proteínas/día

Es decir

Una ingesta de 70 gr de proteínas al día es más que suficiente

Ácidos grasos

3% de la energía como ácido linoleico

0.5% de alfa linolénico para un desarrollo adecuado de los tejidos maternos y del feto

Otros ácidos grasos

Araquidónico y docosahexaenoico son fundamentales para los vasos de la placenta

Calcio

De 1.200 mg/día obtenidos a través de los lácteos, verduras, hortalizas, legumbres y cereales integrales

Acido fólico

100 microgramos/día obtenidos en verduras, hortalizas, legumbres y otros

Vitamina B6

0.6 mg hasta una ingesta de 2,2 mg/día

- Universidad del Sureste. (2020). Antología de Nutrición en embarazo y Lactancia. Pdf. Recuperado de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>

consultas externas:

- Alas. D. (S. F.). cambios anatómicos y fisiológicos del embarazo. Recuperado de [www.medicosdeelsalvador.com](http://www.medicosdeelsalvador.com)
- (2019). La ventana de implantación y su importancia. Recuperado de [www.pronacera.com](http://www.pronacera.com)