



**Nombre del alumno: Daniela calderón Sánchez.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual.**

**Materia: Nutrición y actividades pediátricas.**

**Grado: séptimo cuatrimestre.**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de septiembre del 2020.

# NUTRICIÓN DE LA MADRE GESTANTE Y LACTANTE.

Alimento

Es

Cualquier sustancia (sólida o líquida).

Función

Repone lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo.

Fuente y motor de producción de las diferentes sustancias.

Requerimiento

- De acuerdo a la edad.
- Sexo
- Embarazo y lactancia.
- Actividad física.
- Estado de salud y enfermedad.

Nutrientes

Carbohidratos

Constituye

Principal fuente de energía de una dieta habitual.

Grasas

Función

- Desarrollo del sistema nervioso.
- Metabolismo celular y síntesis de hormonas.

Proteína

Función

Reconstrucción de tejidos.

Desarrollo del feto.

Formación de enzimas, anticuerpos, músculo y colágeno.

Necesidades de ingesta energética. (Niño)

Requerimiento

De los 80 a 120 cal/kg de peso

De los 6 a 12 meses de edad el promedio es de 98 cal/kg.

Factores de diversidad.

- Peso.
- Tasa de crecimiento.
- Ciclo de sueño/vigilia.
- Temperatura y clima.
- Respuesta metabólica de la comida.

Necesidades de ingesta proteica. (Del niño).

Recomendaciones

Del nacimiento a los meses promedio, de 2,2 g de proteína/kg de peso corporal.

De 6 a 12 meses, 1.6 g de proteína/kg de peso corporal.

Leche materna

Aportación

Cubre las necesidades calóricas sin agregar alimentos.

Cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa.

Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas.

Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme.

UDS. (2020.). NUTRICIÓN DE LA MADRE GESTANTE Y LACTANTE, NECESIDADES DE INGESTA PROTEÍCA, NECESIDADES DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN EL NIÑO. En UDS., *NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PÉDIATRICAS*. (págs. 26-29). COMITAN DE DOMINGUES CHIAPAS.

[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_12.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_12.pdf).

Cruz., L. S. (16 de DICIEMBRE. de 2013). Recuperado el MIÉRCOLES. de SEPTIEMBRE. de 2020., de GUIA ALIMENTARIA PARA LA MUJER DURANTE EL PERIODO DE EMBARAZO Y LACTANCIA.