



**Nombre de alumno: Joselito magdiel  
meza galindo**

**Nombre del profesor:**

**Nombre del trabajo: mapa  
conceptual**

**Materia: nutriologuita**

**Grado: tercer cuatrimestre**

**Grupo: B**

# Alimentación





### Gastrointestinales

Aumento de absorción  
Aparecen náuseas, vómitos  
Aumento de apetito  
Sensaciones de ardor en el estómago

Recomendación 3 comidas al día y 1 o 2 colaciones o refrigerios

### Hierro

La ingesta de este es de 27 mg/día estos no se pueden conseguir en la dieta por eso es necesario su suplementación

La OMS indica el uso de hierro durante el embarazo como parte del cuidado estándar en la población con deficiencia en hierro

### Energía

OMS recomienda una ingesta de 285 kcal/día para mujeres que conserva su grado de actividad física

200 kcal/día para aquellas mujeres que reducen la actividad física

Los niveles van a depender de los depósitos de grasa materna al momento de la concepción

### Calcio

Incrementando la absorción intestinal, disminuyendo las pérdidas por orina y heces y facilitando su peso a través de la placenta así como incrementa la movilidad ósea

Pero si esta es deficiente el feto puede tomar el calcio de los huesos de la madre

Las madres menores de 25 son más probables o con mayor riesgo ya que sus huesos tienen menor

### Carbohidratos

Estos aportan entre 50 y 70 % de la energía

CENAN-INS nos dice que es recomendable que los alimentos sean ricos en carbohidratos complejos como almidones y fibras y menos del 10% en forma de azúcares

### Zinc

La ingesta de este está asociada con pesos bajo al nacer o parto prematuro

Durante el embarazo hay mayor absorción estomacal

Cuando el déficit de este es muy bajo y el de hierro y calcio demasiado alto la absorción será muy pobre y sufren de problemas gastrointestinales

### Fibra dietética

El aumento de progesterona provoca una relajación en la musculatura del tubo digestivo

Esto provoca las náuseas los vómitos las pirosis postprandial y el estreñimiento

### Ácido fólico

La deficiencia de este está asociado con problemas del tubo neuronal y anomalías cardíacas congénitas

Este se tomará un mes antes de embarazarse y los primeros tres meses del embarazo

Lactación materna y alimentación complementaria

OMS dice que la lactancia debe de ser hasta los 6

Después de este periodo se debe introducir la AC

Según la OMS la AC es un proceso que empieza cuando la LM no es suficiente para satisfacer la necesidades nutricionales del lactantes

Esta indica que se le puede dar formula al lactante

A que edad debe de iniciarse la AC por lo que hay valores en cada lactante una serie de factores

Factores nutricionales

En resumen la LM de una madre bien nutrida puede ser el alimento idóneo

Otro factor para la introducción de la AC es

Apartar de los 6 o desde los 4 a 5 meses la LM ya no puede estar aportando la suficiente proteína, hierro, calcio y vitamina D esto especial si el volumen de la LM es bajo

Pero esta puede tener deficiencia en hierro y vitamina D y esta a partir de los 6 meses de energía, calcio y algunos otros nutrimentos si el lactante solo recibe LM

Velocidad de crecimiento, la edad de paso de los movimientos de succion-deglucion a succion-masticacion-deglucion

Una secreción de LM de 600-800 ml/día que puede ser la máxima en este periodo

Estos pueden ser los factores de un lactante a otro

La maduración de las defensas frente a proteínas heterologas el habito intestinal

