



**Nombre de alumno: Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: JULIBETH
MARTINEZ GUILLEN**

Nombre del trabajo: SUPERNOTA

Materia: NUTRICION EN EL EMBARAZO

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4

Grupo: A

ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN EMBARAZO LACTANCIA

UNIDAD I

ALIMENTACIÓN

- Procesos biológicos, psicológicos y sociológicos de la ingestión de alimentos el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita



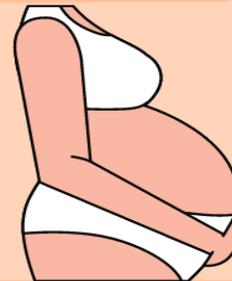
NUTRICIÓN

- Ciencia interdisciplinaria que se centra en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de alimentos y la salud.



EMBARAZO

- Es el período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto.
- El embarazo humano dura aproximadamente 9 meses.



LACTANCIA

- Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto



NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

- El embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero según la OMS
- La implantación comienza unos 5 o 6 días después de la fecundación



- La lactancia materna alimentación más adecuada para todos los bebés por el aporte nutricional e inmunológico para su salud y también produce un fuerte lazo emocional entre la madre y el bebé.
- Contiene anticuerpos protectores contra infecciones virales y bacterianas

NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

- 1er trimestre: 200 kcal,
- 2do trimestre 350,
- 3er trimestre 350 a 400 kcal
- Embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la paciente.



- Calcio son de 1.200 mg/día
- El ácido fólico previene defectos en tubo neural y parto prematuro.
- Se recomienda tomar además 0,6 mg de vitamina B6 hasta una ingesta de 2,2 mg/día
- Proteínas: 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día.
- Hidratos de carbono: Principal fuente de energía del bebé
- Los lípidos: de 10 al 13%

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN NUTRIMENTALMENTE BALANCEADA

- Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial. Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada
- A partir del 2º trimestre, se incrementa tu gasto energético.



- Al estar aumentadas las necesidades de micronutrientes, el consumo de carbohidratos te ayudará a llegar al aporte de vitaminas del grupo B y calcio, entre otros minerales.

PLAN DE ATENCIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL PARA EMBARAZADAS

- Promover el consumo de alimentos naturales no procesados
- Motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra



- Explicar el por qué debe evitar el consumo de alimentos como: alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas
- Informarle sobre la importancia de tomar bebidas naturales y atoles fortificados.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/>