



Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre del trabajo: Super nota.

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Grado: Cuarto cuatrimestre

Grupo: Nutrición “A”.

Mediante la...



Alimentación

“Procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos”

Se obtiene...



Nutrición

“estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de alimentos y la salud”.

Nutrición, Embarazo y Lactancia

Embarazo

“Período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto”

Gestación

“Son los procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno”

(Primera leche producida por la madre se le llama calostro)

Lactancia

“Proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos”
(Exclusiva durante seis meses)



Procesos:

- 1.-Fecundación
- 2.-Implantación
- 3.-Blastocito



Recomendaciones.

Preparación Mínima de un año
(Fe, B12, B9, Vit. D, Y)

Nutrientes esenciales durante el embarazo:

Proteína, HC, B9, Vit. C y A,
Fe, Ca, Y, Mg

Sistema materno (fetal)

- 1.- un neonato sano
- 2.- un embarazo, un parto y una lactancia que transcurran sin mayores complicaciones
- 3.- una mujer que se mantenga sana con la capacidad de cuidar y criar a su hijo

NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

Las mujeres con peso previo al embarazo inferior al ideal deben aumentar:

Ingesta proteica:

ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día. Una ingesta de 70 gr de proteínas al día



Ácidos grasos esenciales:

Un suministro mínimo del 3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa-linolénico

Ingesta calórica

1er trimestre: 200 kcal

2do trimestre 350

3er trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal.



Grupos de riesgo:

- Abortos
- VIH/SIDA.
- Bajo peso gestacional.
- Embarazos múltiples
- Economía baja.
- Diabetes.
- Drogas.
- Mal control en peso.
- Depresión