



**Nombre de alumno: Cinthya Michelle  
González Rojas**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez**

**Nombre del trabajo: supernota**

**Materia: nutrición en el embarazo y  
lactancia**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 3Grupo: LNU17EMC0120-A**

Comitán de Domínguez Chiapas 2021.



La nutrición es una ciencia interdisciplinaria que se centra en el estudio de los alimentos, los nutrientes.

### 1.1 Nutrición, embarazo y lactancia.

### 1.5 Plan de atención alimentario nutricional para embarazadas y nodrizas sanas.

- Promover el consumo de alimentos naturales
- Motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos



Las necesidades de energía de la mujer embarazada dependen de su constitución



### 1.2 Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia: energía, micronutrientes, calcio, hierro, ácido fólico.

Después del parto se inicia la lactancia, que es la producción de leche para alimentar al recién nacido.



### 1.4 Características de la alimentación nutricionalmente balanceada y sanitariamente apta para embarazada y nodriza según su estado nutricional.

Si sigues unas pautas saludables de alimentación y buenos hábitos, no tendrás problema en el desarrollo de tu embarazo.



### 1.3 Determinación de necesidades nutricionales para embarazada y nodriza.

EN LA MADRE	EN EL LACTANTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Permite embarazos más prolongados</li> <li>Disminuye la insulina resistencia y la diabetes gestacional</li> <li>Disminuye el riesgo de depresión post parto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejora la agudeza visual y percepción de los colores</li> <li>Puede aumentar hasta en cuatro puntos el CI</li> <li>Mejora la capacidad de aprendizaje y de memorización</li> <li>Disminuye la incidencia de déficit atencional</li> </ul>