



***Nombre de la presentación: Super nota***

***Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa.***

***Parcial: 1***

***Nombre de la Materia: Nutrición en el Embarazo y Lactancia.***

***Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen.***

***Nombre de la Licenciatura: Nutrición***

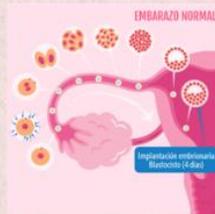
***Cuatrimestre: 4***

***Lugar: Comitán de Domínguez Chiapas***

***Fecha: 09/ 2022.***

# Nutrición, Embarazo y Lactancia.

Segun la (OMS), el embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero



La lactancia es la alimentación más adecuada para todos los bebés debido al aporte nutricional e inmunológico que proporciona para su salud, desarrollo y crecimiento también produce un fuerte lazo emocional entre la madre y el bebé.

**LA OMS RECOMIENDA LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA DURANTE SEIS MESES HASTA LOS 2 AÑOS O MÁS.**

## Calostro

Es la primera leche producida por la madre y es rico en proteínas, minerales, vitaminas y anticuerpos. Necesario e indispensable para el bebé y tiene un color amarillento.



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

- Promover el consumo de alimentos naturales no procesados.
- Evitar chatarra, sopas de vasito, chucherías en bolsita, golosinas, dulces, enlatados y todos aquellos alimentos que contengan una cantidad excesiva de sodio, grasa o azúcar.



- Explicar el por qué debe evitar el consumo de alimentos como: pollo frito, papas fritas, tacos y otros alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas (el gordo de las carnes, mantequilla, margarina, crema y aceite que se haya usado en otras preparaciones).



- Informarle sobre la importancia de tomar bebidas naturales y atoles fortificados.



## **Fuente de consulta:**

Universidad del Sureste. (2022). Antología de Nutrición en el Embarazo y Lactancia. Recuperado el 23/09 /2022, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf>.

Hecho en:

<https://www.canva.com/design/DAFNKJtDHR4/AwHkeDzrdyQGvflcAtp3sA/edit?layoutQuery=infografia>.