



**Diego Jiménez Villatoro.**

**L.N. Julibeth Martínez Guillén.**

**Súper nota.**

**Nutrición en embarazo y lactancia.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Cuarto cuatrimestre.**

**Nutrición – A.**

# Alimentación, nutrición, embarazo y lactancia.

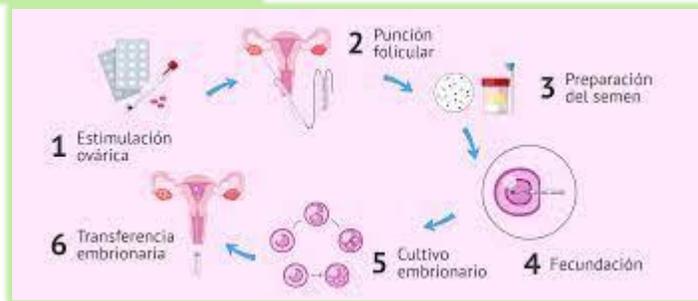
## Nutrición, embarazo y lactancia.

Durante el embarazo suceden cambios anatómicos y fisiológicos que afectan las funciones del organismo de la mujer. Estos cambios empiezan antes de que el crecimiento fetal sea evidente, y solo algunos se manifiestan como síntomas tempranos del embarazo.



Para la OMS, el embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero, ya que en varios casos el óvulo es fecundado, pero no llega a implantarse y el embarazo no comienza.

Cuando se trata de una fecundación in vitro, el embrión es fecundado en un tubo de ensayo, se espera tres días y luego es transferido al útero de la mamá.



Para muchos científicos la vida comienza en el momento de la fecundación y por lo tanto el embarazo comienza cuando el espermatozoide alcanza y atraviesa la membrana celular del ovulo.



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



La lactancia materna debe ser exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del bebé ya que la leche materna tiene los nutrientes suficientes para aportarle lo suficiente para sobrevivir.

**Plan de atención alimentario  
nutricional para embarazadas y  
nodrizas sanas.**

Algunas de las recomendaciones que el personal de salud puede dar a las embarazadas son las siguientes:

- Promover todo tipo de alimentos naturales no procesados, estos incluyen frutas, verduras, hierbas, semillas y carnes que no estén procesadas.



- Disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra, sopas de vasito, golosinas, dulces, enlatados y todos los alimentos que contengan exceso de sodio, grasa o azúcar.

- Evitar el consumo de pollo frito, papas fritas, tacos y otros alimentos que tengan un alto contenido de grasas.



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

## **Bibliografía:**

- Nutrición en el embarazo y lactancia. (s.f). plataformaeducativauds.  
Recuperado el 24 de septiembre de 2022, de  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf>