



Mi Universidad

Supernota.

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Alimentación, Nutrición, Embarazo, Lactancia.

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Nutrición en el embarazo y la lactancia.

Nombre del profesor: L.N. Julibeth Martínez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

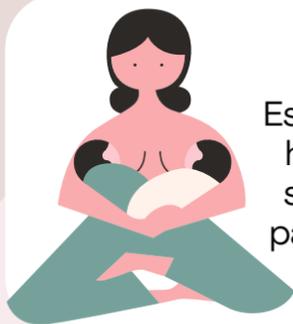
NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

Durante el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos que afectan todas las funciones del organismo de la mujer. Además, se modifican otros aspectos de su vida: el concepto que tiene de sí misma, su relación de pareja, las decisiones con respecto a su vida laboral, etc.



ALIMENTACIÓN

Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes que necesita.



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, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.

EMBARAZO

Es el período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto, en cuanto a los significativos cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer encaminados a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto.



El término gestación hace referencia a los procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno.



12 WEEK BABY IS
THE SIZE OF A LIME



32 WEEK BABY IS THE
SIZE OF A PINEAPPLE

El embarazo humano dura unas 40 semanas desde el primer día de la última menstruación o 38 desde la fecundación, aproximadamente 9 meses. El primer trimestre es el momento de mayor riesgo de aborto espontáneo.

PLAN DE ATENCIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL PARA EMBARAZADAS Y NODRIZAS SANAS.

PROMOVER

consumo de alimentos naturales no procesados, es decir, todo tipo de frutas, verduras, hierbas, semillas, carnes y alimentos que no han sido procesados.



MOTIVAR A LA MADRE

a disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra, sopas de vasito, chucherías en bolsita, golosinas, dulces, enlatados y todos aquellos alimentos que contengan una cantidad excesiva de sodio, grasa o azúcar.

INFORMARLE

sobre la importancia de tomar bebidas naturales y atoles fortificados.



FUENTES DE CONSULTA

Nutrición, Embarazo, Lactancia. (s. f.). [Libro electrónico]. En *Libro de Nutrición en el Embarazo y Lactancia UDS*(pp11-21).

Recuperado el 20 de septiembre de 2022 de

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

