



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez Guillen

Super nota

Nutrición en el embarazo y lactancia

Nutrición-A 4to cuatrimestre-parcial 1

1.1 NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

DURANTE EL EMBARAZO OCURREN CAMBIOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS QUE AFECTAN PRÁCTICAMENTE TODAS LAS FUNCIONES DEL ORGANISMO DE LA MUJER. ESTOS COMIENZAN A OCURRIR ANTES DE QUE EL CRECIMIENTO FETAL SEA EVIDENTE, Y SOLO ALGUNOS MANIFIESTAN COMO SÍNTOMAS TEMPRANOS DEL EMBARAZO.



PARA LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), EL EMBARAZO COMIENZA CUANDO TERMINA LA IMPLANTACIÓN DEL EMBRIÓN EN EL ÚTERO, YA QUE, EN MUCHOS CASOS, EL ÓVULO ES FECUNDADO PERO NO LLEGA A IMPLANTARSE Y EL EMBARAZO NO COMIENZA.

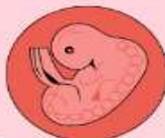


LA IMPLANTACIÓN ES UN PROCESO QUE COMIENZA UNOS 5 O 6 DÍAS DESPUÉS DE LA FECUNDACIÓN Y QUE CONSISTE EN LA ADHERENCIA DEL BLASTOCITO A LA PARED DEL ÚTERO, CUANDO EL BLASTOCITO ATRAVIESA EL ENDOMETRIO E INVADE EL ESTROMA, LUEGO LA SUPERFICIE DEL EPITELIO SE CIERRA Y SE COMPLETA EL PROCESO DE NIDACIÓN, COMENZANDO ENTONCES EL EMBARAZO.

CUANDO SE TRATA DE UNA FECUNDACIÓN IN VITRO, EL EMBRIÓN ES FECUNDADO EN UN TUBO DE ENSAYO, SE ESPERA TRES DÍAS Y LUEGO TRANSFERIDO AL ÚTERO DE LA FUTURA MAMÁ. EN EL MOMENTO DE LA NIDACIÓN EL EMBARAZO COMIENZA, PERO, EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, EL EMBRIÓN NO SE ADHIERE Y LA MUJER NO QUEDA EMBARAZADA.



LA VIDA EMPIEZA EN EL MOMENTO DE LA FECUNDACIÓN Y, POR LO TANTO, EL EMBARAZO COMIENZA CUANDO UN ESPERMATOZOIDE ALCANZA Y ATRAVIESA LA MEMBRANA CELULAR DEL ÓVULO, FUSIONÁNDOSE LOS NÚCLEOS Y COMPARTIENDO AMBOS SU DOTACIÓN GENÉTICA PARA DAR LUGAR A UNA CÉLULA HUEVO O CIGOTO, EN UN PROCESO DENOMINADO FECUNDACIÓN.



FECUNDACIÓN Y EMBARAZO SON CONTEMPORÁNEOS. ESA ES LA POSICIÓN SOSTENIDA POR LAS ORGANIZACIONES PROVIDA Y POR EL COMITÉ DE BIOÉTICA DE LA COMISIÓN DE FAMILIA DE LA CONFERENCIA EPISCOPAL PERUANA. LA MULTIPLICACIÓN CELULAR DEL CIGOTO DA LUGAR AL EMBRIÓN, DE CUYO DESARROLLO DERIVA EL INDIVIDUO ADULTO

PARA QUE LOS CAMBIOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS SE DEN DE LA MEJOR MANERA Y RESULTEN LOS MEJORES DESENLACES DEL EMBARAZO, INTERVIENEN MUCHOS FACTORES, ALGUNOS COMO LA EDAD, EL PESO PREGESTACIONAL, LA GENÉTICA, O LA MANERA EN LA QUE SE IMPLANTA LA PLACENTA, ESTÁN FUERA DEL CONTROL DE LA MUJER



SIN EMBARGO, EXISTEN OTROS FACTORES COMO LO SON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA, SON MODIFICABLES, SE PUEDE TRABAJAR EN ELLOS CUANDO SE ESTÁ EN PLENO EMBARAZO.



LA LACTANCIA MATERNA 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 OMS RECOMIENDA LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA DURANTE SEIS MESES. LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS APROPIADOS PARA LA EDAD Y SEGUROS A PARTIR DE ENTONCES, Y EL MANTENIMIENTO DE LA LACTANCIA MATERNA HASTA LOS 2 AÑOS O MÁS, DEBE COMENZAR DESDE EL NACIMIENTO

LA PRIMERA LECHE PRODUCIDA POR LA MADRE SE LLAMA CALOSTRO, QUE ES MUY RICO EN PROTEÍNAS, MINERALES, VITAMINAS Y ANTICUERPOS



LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA ALCANZA NIVELES SORPRENDENTES, YA QUE SE TRATA DE UNO DE LOS ELEMENTOS MÁS TRASCENDENTES PARA LA VIDA HUMANA NO SOLO EN TÉRMINOS NUTRICIONALES, SINO FUNDAMENTALMENTE POR LOS COMPONENTES AFECTIVOS Y VINCULARES QUE RODEAN AL ACTO DEL AMAMANTAMIENTO.



LA LACTANCIA MATERNA ES SU MÍNIMO O NULO EFECTO ANTIGÉNICO, EN TÉRMINOS SIMPLES, DADO QUE SUS COMPONENTES SON DE ORIGEN BIOLÓGICO HUMANO, LA POSIBILIDAD DE APARICIÓN DE ALERGIAS ES PRÁCTICAMENTE INEXISTENTE

Bibliografía:

Nutrición en el embarazo y lactancia. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 5 de septiembre de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf>