

Nombre del alumno: Alejandra Pérez Gómez

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre del trabajo: Super nota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Grado: 4 cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de septiembre del 2022.

Alimentación

Nutrición, Embarazo y Lactancia

Alimentación

Es el conjunto de procesos biológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita.



Nutrición

Es una ciencia interdisciplinada que se centra en el estudio de los alimentos, nutrientes y otros componentes de alimentos y salud.

Gestación

Es el período que transcurre entre implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto, tiene cambio fisiológicos, metabólicos e morfológicos que se producen en la mujer.



Lactancia

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.

Alimentación

Nutrición, Embarazo y Lactancia

Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia



Las necesidades de energía de la mujer embarazada dependen de su constitución, de su estado nutricional, de si tiene o no el peso ideal, y de la periodicidad con que se ejercite físicamente.

Calcio

1,200 mg/día, 200 mg

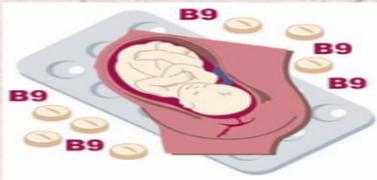
Partes del calcio de la dieta lo obtenemos a través de los lácteos, pero también aportan Calcio las verduras, hortalizas y legumbres.



Vitamina B6

0,6 mg de vitamina B6 hasta alcanzar una ingesta de 2,2 mg/día

Ya que ingestas más elevadas no se correlacionan con beneficios específicos para la madre o el feto.



Ácido Fólico

200-300 microgramos

Es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espinar bífida y anencefalia) y prevenir un parto prematuro.



Alimentación

Nutrición, Embarazo y Lactancia

**Necesidades
nutricionales para
embarazadas y
nodrizas.**



Necesidades Energéticas:

Primer trimestre se recomienda de 300 kcal/día, en el segundo trimestre se le recomienda 500 kcal y en el 3er trimestre es de 25 kcal/ día para poder estar bien.

Proteínas

la ingesta en aproximadamente 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día.

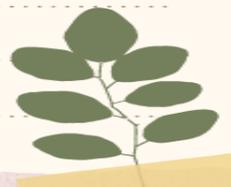
Lípidos se recomiendan de 10 al 15%



**Plan de alimentación
nutricional para
embarazadas**



Disminuir el consumo de alimentos procesados, comida chatarra, evitar el contenido de grasas saturadas. Importancia de tomar aguas naturales:



Bibliografía:

Universidad del Sureste 2022. Antología de Nutrición en el Embarazo y Lactancia Unidad 1. Páginas 12 - 21. Recuperado el 23 de Septiembre de 2022.