



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth  
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: Nutrición en embarazo y  
lactancia**

**Grado: 4to. cuatrimestre**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de septiembre de 2022

# 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

ESTOS CAMBIOS SE ORIENTAN A LA CREACIÓN DE UN SISTEMA MATERNO (FETAL) Y DE UN AMBIENTE QUE FAVORECE TRES RESULTADOS

1. UN NEONATO SANO, DE TÉRMINO, CON UN ADECUADO PESO Y CON MENOR RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES, CRÓNICAS EN ETAPAS POSTERIORES DE SU VIDA.



**2. UN EMBARAZO, UN PARTO Y UNA LACTANCIA QUE TRANSCURRAN SIN MAYORES COMPLICACIONES.**



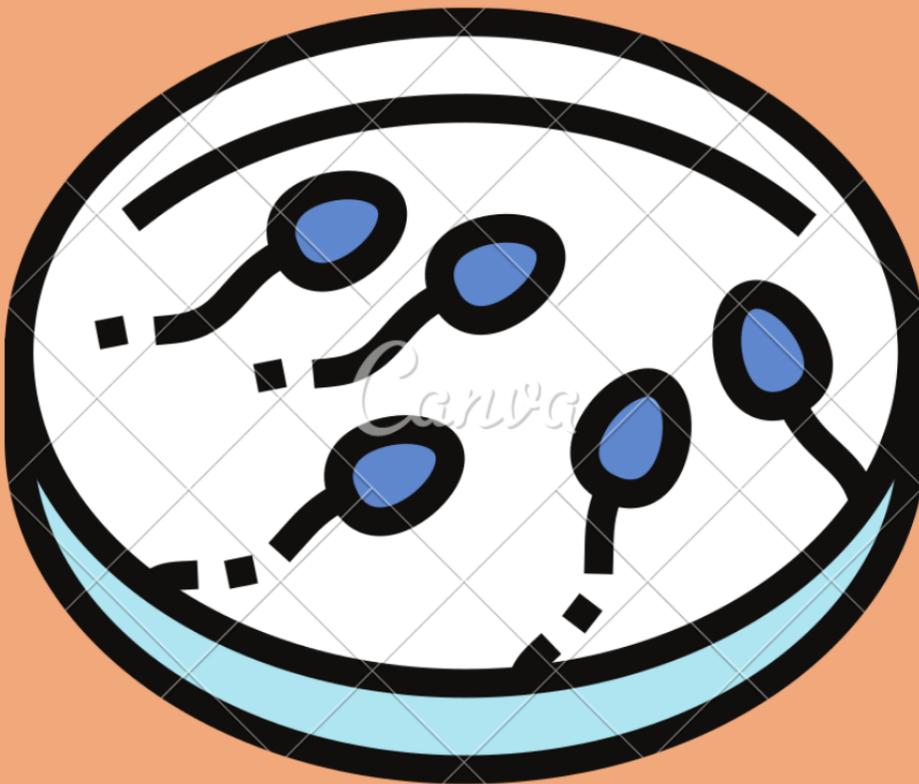
**3. UNA MUJER QUE SE MANTENGA SANA CON LA CAPACIDAD DE CUIDAR Y CRIAR A SU HIJO.**

## **Organizacion Mundial de la Salud (OMS)**

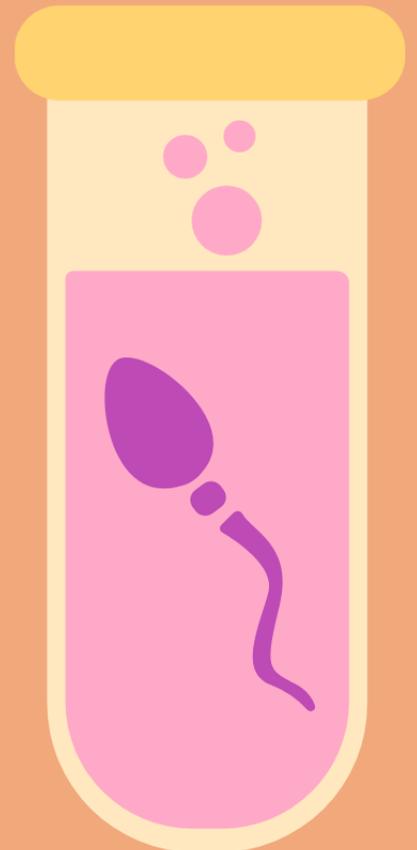
**El embarazo comienza cuando termina la implantación del embrión en el útero, ya que, en muchos casos, el óvulo es fecundado pero no llega a implantarse y el embarazo no comienza**



# Fecundación invi tro



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 implantación el embarazo comienza, pero, en la mayoría de los casos el embrión no se adhiere y la mujer queda embarazada.



# Importancia de la lactancia materna

canza niveles sorprendentes, ya que se trata de uno de los elementos más trascendentes para la vida humana no sólo en términos nutricionales, sino fundamentalmente por los componentes afectivos y vinculares que rodean al acto del amamantamiento

Se encuentran también anticuerpos protectores contra gran cantidad de infecciones virales y bacterianas, dado que el sistema inmunológico de los recién nacidos

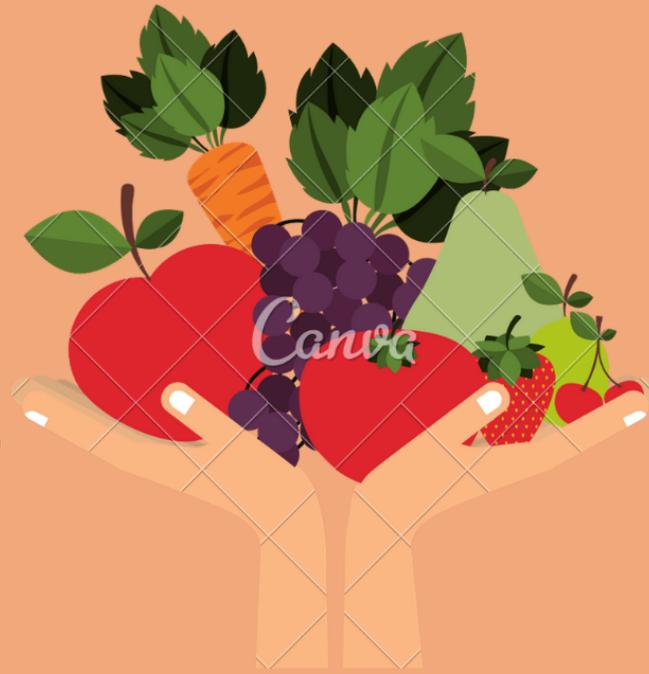


Leche materna



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

**Promover el 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**



Universidad del sureste, antología de nutrición en el embarazo y lactancia, recuperado el 23 de septiembre del 2022, pag, 12-21

[f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf)

NUTRICIÓN PARA EL EMBARAZO THE AMERICAN DIETETIC ASSOCI AGUILAR/ ALTEA/ TAURUS/  
ALFAGUARA