



**María Fernanda Montero Gómez**

**Martínez Guillén Julieth**

**Nutrición, embarazo y lactancia**

**4to Cuatrimestre**

**1er Parcial**

**Nutrición**

# Alimentación, Nutrición, Embarazo y Lactancia

## 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



Además de los cambios en su cuerpo, se modifican otros aspectos de la vida de la mujer: el concepto que tiene de sí misma, su relación de pareja, el ambiente familiar y las decisiones con respecto a su vida laboral, entre otros.



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

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 sólo en términos nutricionales, sino fundamentalmente por los componentes afectivos y vinculares que rodean al acto del amamantamiento.



Por otra parte, en la leche materna se encuentran también anticuerpos protectores contra gran cantidad de infecciones virales y bacterianas, dado que el sistema inmunológico de los recién nacidos sólo alcanza su madurez plena hacia los seis meses de vida, la lactancia actúa como una modalidad de inmunización pasiva semejante a ciertas vacunas, confiriendo así protección plena ante distintas enfermedades transmisibles.



### **1.5 Plan de atención alimentario nutricional para embarazadas y nodrizas sanas**

Algunas de las recomendaciones que el personal de salud puede incluir durante las sesiones de consejería

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 y todos aquellos alimentos que contengan una cantidad excesiva de sodio, grasa o azúcar.

Explicar el por qué debe evitar el consumo de alimentos como: pollo frito, papas fritas, tacos y otros alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas (el gordo de las carnes, mantequilla, margarina, crema y aceite que se haya usado en otras preparaciones).



Informarle sobre la importancia de tomar bebidas naturales y atoles fortificados.

## Bibliografía

- Antología UDS Comitán Chiapas , 2022