



SUPER NOTA

Nombre del alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz

Nombre del tema: Alimentación, nutrición, embarazo y lactancia

Parcial: Primer Parcial

Nombre de la Materia: Nutrición en el embarazo

Nombre del Profesor: Julibeth Martinez Guillen

Grupo: "A"

Cuatrimestre: Cuarto Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas. A 24 de Septiembre
2022

Alimentación, nutrición, embarazo y lactancia

- El embarazo y la lactancia son dos de los periodos de mayor demanda nutricional en la vida de una mujer, ya que tienen que cubrir las necesidades de nutrientes de la madre, del feto en crecimiento y del niño en sus primeros meses de vida, garantizando la salud de ambos



- Durante el embarazo y la lactancia aumentan las necesidades de energía, proteínas, AG esenciales, vitaminas y minerales.
- Las mujeres con peso previo al embarazo inferior al ideal deben aumentar; su ingesta calórica en el 1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 3er trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la px

Los requerimientos nutricionales durante las distintas etapas de la gestación se podrían resumir en los siguientes: feto, de la placenta y de los tejidos maternos.



Las carencias nutricionales derivadas de la deficiencia alimentaria pueden llevar a provocar serios problemas en el niño en formación, como bajo peso al nacer, malformaciones, trastornos en el crecimiento y en el desarrollo, entre muchos otros.



plan de alimentación

- 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.

Referencias bibliograficas

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