



Súpernota.

**Nombre de alumno:** Alejandra Teresa Cansino León.

**Nombre del profesor:** Julibeth Martínez Guillen.

**Nombre del trabajo:** Súpernota.

**Materia:** Nutrición en Embarazo y Lactancia.

**Tema:** Alimentación, nutrición, embarazo y lactancia.

**Grado:** 4° Cuatrimestre.

**Parcial:** 1.

**Grupo:** LNU17EMC0121- A

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

## Alimentación

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



## Nutrición

La nutrición es una ciencia interdisciplinaria que se centra en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de alimentos y la salud.



El embarazo humano dura unas 40 semanas desde el primer día de la última menstruación o 38 desde la fecundación, aproximadamente 9 meses.



## Gestación

Período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto, tiene significativos cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer.



## Gestación

Procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno.



## Lactancia

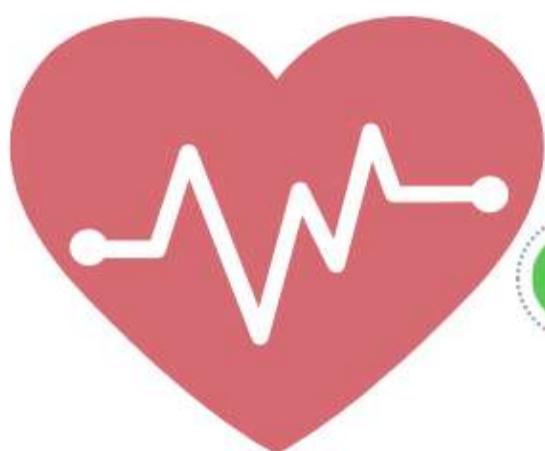
Proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.



## 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 son:



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.

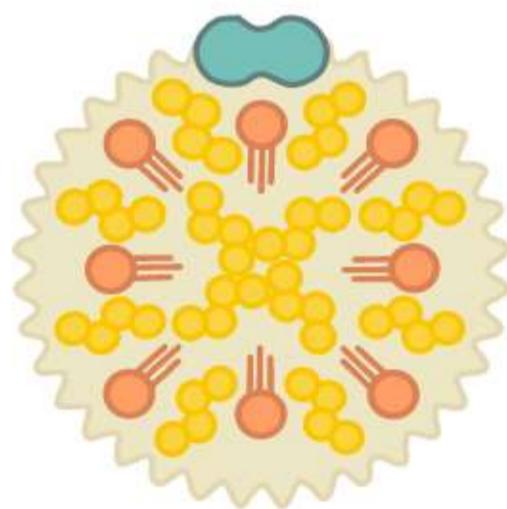


Motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra, sopas de vasito, chucherías en bolsita, golosinas, dulces, enlatados y todos aquellos alimentos que contengan una cantidad excesiva de sodio, grasa o azúcar.



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.

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



## Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2022. Antología de Nutrición en Embarazo y Lactancia. Unidad 1. Recuperado el 21 de Septiembre de 2022.
- ✚ Imágenes recuperadas de canva.