



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre de alumno: Montserrat Hernández  
Regalado**

**Nombre del profesor: Dr. Luz Elena Cervantes  
Monrroy**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Preparación y conservación de  
alimentos**

**Grado: Cuarto**

**Grupo: LNU17EMC0121-A**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de septiembre de  
2022**

# ALIMENTACION, NUTRICION, 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 nutrientes que necesita.



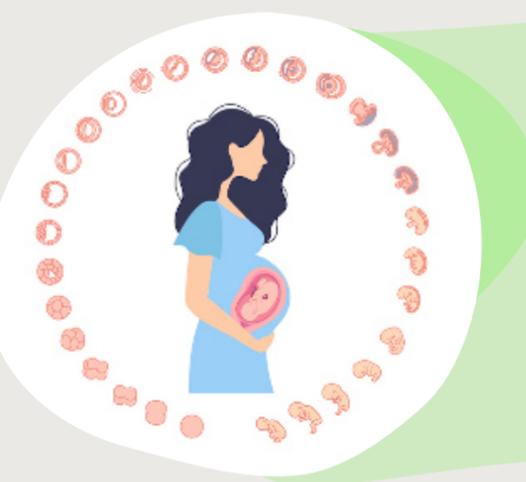
## NUTRICIÓN

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.



## EMBARAZO

Es el periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto.



## GESTACIÓN

Proceso fisiológico 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.



## FUNDACIÓN

Fase de la reproducción sexual en la cual el elemento reproductor masculino se une con el femenino para iniciar el desarrollo de un ser nuevo.



## •EFECTO TERATOGENICO

Se refiere a cuando existen anomalías estructurales o funcionales durante el desarrollo de un embrión.

# NUTRIENTES ESENCIALES EN EL EMBARAZO



## PROTEÍNA

Es la base para la formación de nuevos tejidos



## HIDRATOS DE CARBONO

Aportan energía



## HIERRO

También evita anemias ferropenicas



## ÁCIDO FOLICO

Evita malformaciones



## CALCIO

Evita la descalcificación



## VITAMINA A

Mantiene y desarrolla los tejidos

### ·Fuente de consulta:

LIBRO. (n.d.). Retrieved September 25, 2022, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf>