

# **ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA**

**MATERIA :** NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

**ALUMNO:** SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN

**DOCENTE:** JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

**CUARTO CUATRIMESTRE**  
**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**  
**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS.**

# ALIMENTACIÓN

Conjunto de procesos

- Biológicos
- Psicológicos
- Sociológicos

Relacionados con la **ingestión** de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los **nutrimentos** que necesita.



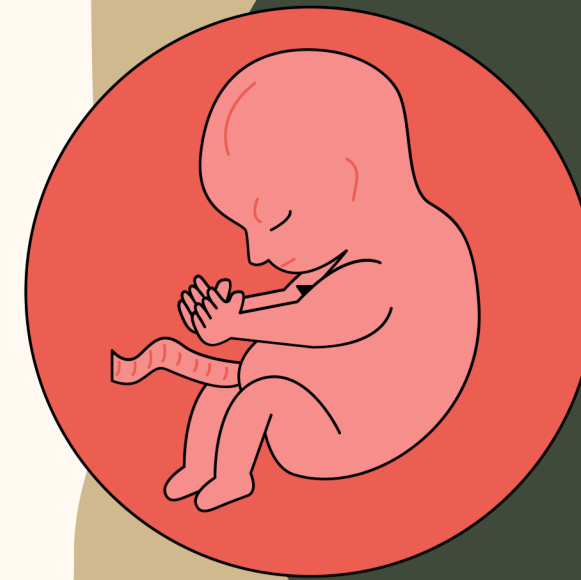
# NUTRICIÓN

La nutrición se refiere a los **nutrientes** que componen los alimentos, implica los **procesos** que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, **asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.**



## GESTACION

Hace referencia a los procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el **interior** del útero materno



### DESAROLLO DEL FETO

## EMBARAZO

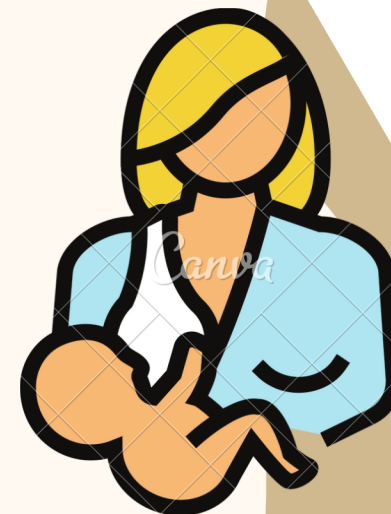
Período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto, tiene significativos **cambios fisiológicos, metabólicos** e incluso morfológicos que se producen en la **mujer**  
**CAMBIOS EN LA MUJER**



# LACTANCIA



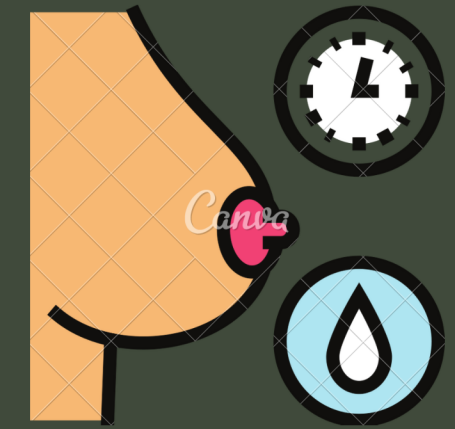
Proceso por el que la **madre alimenta** a su **hijo** recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el **principal alimento** del bebé al menos hasta los **dos años**.



## CALOSTRO

La primera leche producida por la madre es muy rico en

- Proteínas
- Minerales
- Vitaminas
- Anticuerpos

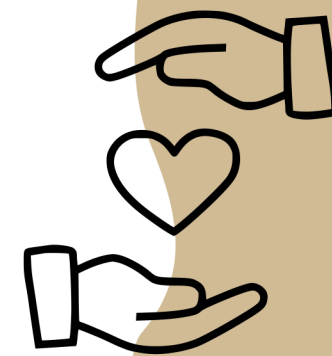


## LECHE MATERNA

Se encuentran también **anticuerpos protectores** contra **gran cantidad de infecciones virales y bacterianas**, también produce un fuerte **lazo emocional** entre la madre y el bebé

# 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.
- 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**



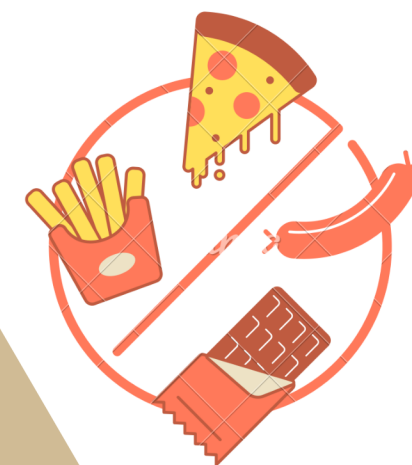
## INFORMAR

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



## MOTIVAR

A la madre a disminuir el consumo de alimentos procesados



# BIBLIOGRAFÍA

- **Universidad del sureste 2020. Nutrición en el Embarazo y Lactancia Unidad 1 Páginas 11-12/21 Recuperado el 23 Septiembre 2022**
- **Nutrición. (2015, 16 julio). Gobierno de México. Recuperado 23 de septiembre de 2022, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>**