

Súper nota

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: LN. Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Alimentación, nutrición, embarazo y lactancia

Materia: Nutrición en embarazo y lactancia

Grado: Cuarto cuatrimestre

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

Ciencia interdisciplinaria que se centra en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de alimentos y la salud.

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



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.



Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia

Las necesidades de energía de la mujer embarazada dependen de su constitución, de su estado nutricional, de si tiene o no el peso ideal, y de la periodicidad con que se ejercite físicamente.

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 paciente.



Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación. En el caso que la madre no consuma los nutrientes suficientes, su organismo se adaptará y utilizará sus reservas para cubrirlos; esta situación puede llegar a afectar su estado nutricional y su salud.

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

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:

Universidad del Sureste. (2022). Antología de nutrición en embarazo y lactancia. Unidad 1. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf>

<https://mejorconsalud.as.com/wp-content/uploads/2017/11/comer-saludable.jpg>

<https://cdn-cgicd.nitrocdn.com/gEIUYtgsfvxaCywmWDPWFAPWhKVmtqfL/assets/static/optimized/rev-0caea6f/wp-content/uploads/2019/11/Cli%CC%81nica-Boj Lactancia materna beneficios.jpg>

https://t2.uc.ltmcdn.com/es/posts/5/2/1/alimentos_ricos_en_grasas_saturadas_43125_orig.jpg