

Nombre de la Presentación: super nota

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del tema: Alimentación, nutrición, embarazo, lactancia

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 4°



Lugar y Fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, a 24 de septiembre de 2022

Alimentación, nutrición, embarazo, 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

Embarazo



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

Lactancia



Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos

Nutrición



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

Necesidades nutricionales para embarazadas y nodrizas

Necesidades energéticas



Primer trimestre se recomienda de 300 kcal/día, en el segundo trimestre se le recomienda 500 kcal y en el 3er trimestre es de 25 kcal/ día

Proteínas



Se recomienda incrementar la ingesta en aproximadamente 10 gr/día hasta alcanzar 60gr/día

Hidratos de carbono



Se recomiendan de 10 al 13% pero cabe mencionar que hay que disminuir la ingesta de grasas saturadas, porque es maligno para la madre gestante

Alimentación, nutrición, embarazo, lactancia

Plan de atención alimentario nutricional para embarazadas y nodrizas sanas

- Promover el consumo de alimentos naturales no 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 el embarazo y lactancia. PDF. Recuperado el 24 de septiembre de 2022

f077fe1bb695c525648c8d991edc1a12-LC-LNU404.pdf
(plataformaeducativauds.com.mx)