

UDS

NOMBRE DEL ALMUN:PABLO DAVID
GOMEZ VALDEZ

NOMBRE DEL PROF: JULIETH MARTINEZ
NUTRICION

NUTRICION EN EL EMBARZO



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.



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.

