

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez
Guillen**

Nombre del trabajo: Supernota

**Materia: Nutrición y actividades
pediátricas**

Grado: 7° cuatrimestre

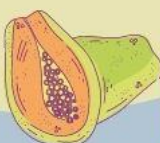
Grupo: "A"

CRECIMIENTO Y NUTRICION



Crecimiento significa aumentar el tamaño, dimensiones físicas y todo lo observable y medible, mientras que desarrollo se refiere a todos los cambios que ocurren en el humano

El desarrollo puede abarcar otros aspectos de diferenciación de la forma o función incluyendo los cambios emocionales y sociales preferentemente determinados por la interacción con el ambiente.



Nutrición de la madre gestante y lactante

Pese a la gran importancia que tiene un adecuado estado nutritivo materno, se observan niveles séricos deficitarios en vitaminas A, E, C, B2, B1, calcio y zinc en madres gestantes y en leche materna, por lo que es importante identificar y prevenir estos desequilibrios antes de la concepción y durante el embarazo y la lactancia.

Debemos recordar que las malformaciones se producen durante los primeros 28 días de gestación, cuando la mujer puede desconocer que está embarazada. Esta situación se puede prevenir aumentando el consumo de verduras de hoja verde y hortalizas. Además, el consumo de verduras previo al embarazo puede disminuir el riesgo de parto prematuro.



Requerimientos del niño

La lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Entre ellos destaca la protección frente a las infecciones gastrointestinales, que se observa no solo en los países en desarrollo, sino también en los países industrializados.

La leche materna también es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 23 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses.

