



**Mi Universidad**

**Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramirez Roblero*

*Nombre del tema: Alimentación en las Diferentes Etapas de la Vida: Embarazo, Lactancia e Infancia*

*Parcial: Tercer parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre: 3°er cuatrimestre*

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

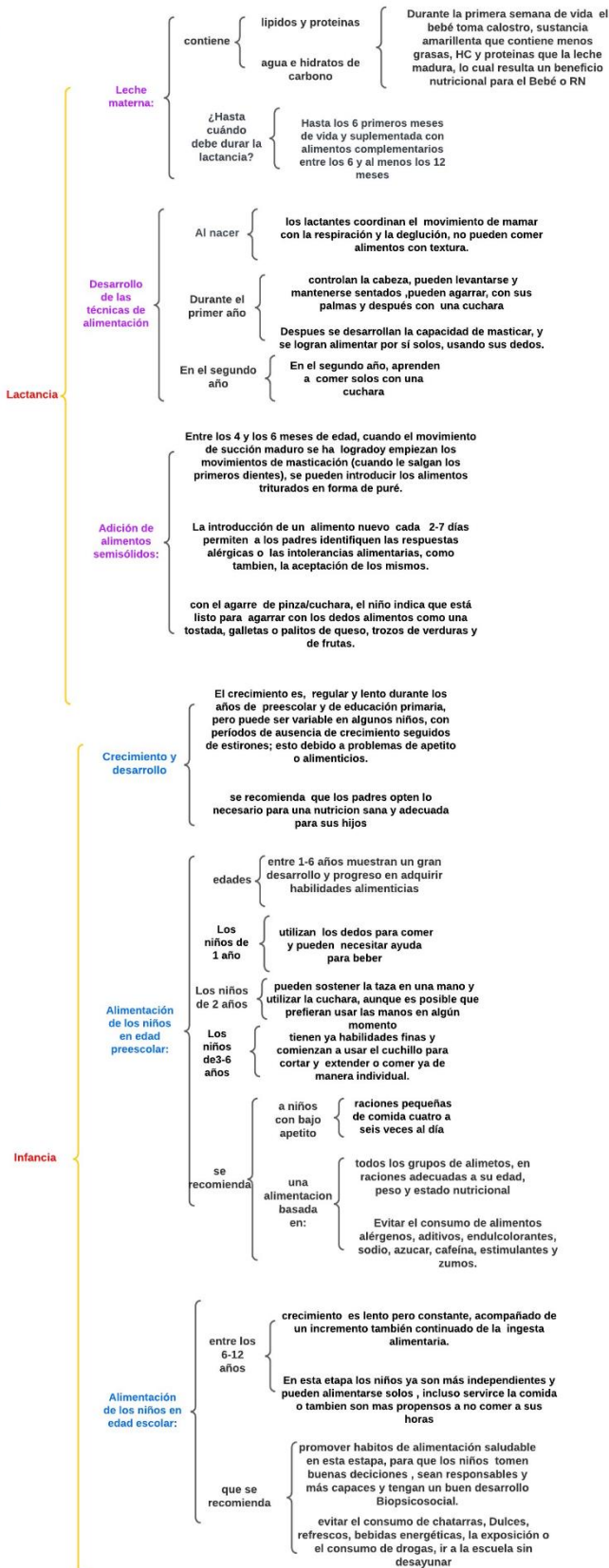
## Embarazo

- Definición: { Es el periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto.
- se divide en SDG {
  - Inmaduro: 21-27SDG, 500-1000gr
  - Prematuro: 28-37SDG, 1-2.5Kg
  - A término: 37-41SDG, 2.5Kg
  - Postérmino: 42SDG, peso no definido
- beneficios de una buena nutrición durante el embarazo {
  - proporciona nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero
  - La mujer es más apta para albergar un infante sano que una que no se alimenta de manera saludable
  - Previene retraso mental y deficiencias en el crecimiento del feto.
- Ganancia de peso durante el embarazo: {
  - Es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud.
  - ¿Cuanto es lo ideal (a subir) según el peso? {
    - peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg.
    - Las mujeres bajas de peso deben aumentar de 12.7 a 18.1 kg.
    - Las mujeres de peso promedio deben tratar de mantenerse dentro del promedio de 11.3 a 15.8 kg.
    - Las mujeres con sobrepeso pueden subir menos que la mujer promedio, pero no menos de 6.8 kilogramos
- Necesidades nutricionales durante el embarazo: {
  - Nutrientes y alimentos que se recomiendan {
    - Ácido Fólico(B9): En espinacas, melones
    - Calciferol(D):Huevo, sol
    - Retinol(A):verduras de hoja verde, zanahorias, etc.
    - Filoquinona(K), calcio, Hierro, Zinc, Cobre, yodo, selenio y proteínas.
- Satisfacción de las necesidades nutricionales durante el embarazo {
  - Para satisfacer los requisitos nutricionales del embarazo, se debe prestar especial cuidado en la selección de comida, para que se suministren las calorías necesarias por medio de alimentos ricos y nutritivos..
  - La leche proporciona proteínas, calcio, fósforo, tiamina, riboflavina y niacina(en ocasiones se recomienda hierro).
  - Los antojos de ciertos alimentos durante el embarazo no hacen daño, a menos que su ingestión interfiera con una dieta normal balanceada o produzca una ganancia de peso excesiva.

## Lactancia

- Definición: { Es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido, a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto
- se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas {
  - prolactina { Es responsable de la producción de leche
  - Oxitocina { participa en su expulsión del pecho
- Beneficios de la lactancia: {
  - El principal beneficio de la leche materna es nutricional
  - La leche materna contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión.
  - . Los bebés amamantados muestran una incidencia menor de infecciones en el oído, diarrea, alergias -
  - . La succión del pecho promueve un buen desarrollo de la mandíbula, el ejercicio fortalece las mandíbulas y fomenta el crecimiento de dientes rectos y saludables

ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



# Bibliografía

Alimentación en las diferentes etapas de la vida: Embarazo, Lactancia, Infancia. (2023). En UDS, *Nutrición Clínica* (págs. 49-56).