

Alumna: Yadira Guadalupe Morales
Ramírez.

Escuela. Universidad Del Sureste
"UDS".

Catedrática. Julibeth Martínez Guillen.

Nombre de la actividad. Súper nota de
Nutrición en embarazo .

Cuarto cuatrimestre, grupo A.

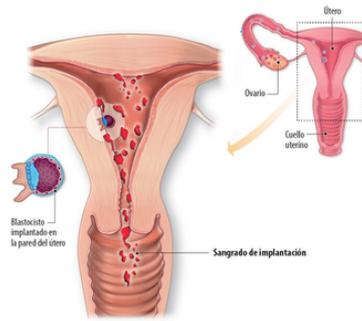
Lugar y Fecha. Comitán de
Domínguez, Chiapas. Septiembre de
2023.

NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA

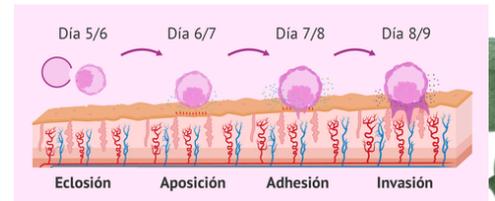
Durante el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos



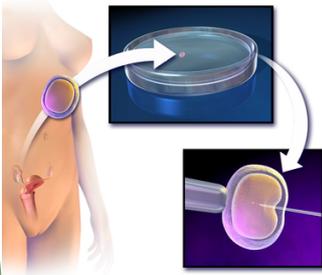
OMS, el embarazo inicia al término de la implantación del embrión en el útero



Implantación 5 o 6 días después de la fecundación



Fecundación in vitro



La multiplicación celular del cigoto= embrión



La lactancia materna es la mejor alimentación en bebés



OMS recomienda 6 meses de lactancia materna exclusiva



Calostro es rico en prot., minerales, vit., y anticuerpos



En las primeras semanas el uso de leche bovina= alergias



Bancos de leche materna



NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA: ENERGÍA, MICRONUTRIENTES, CALCIO, HIERRO, ÁCIDO FÓLICO

Las necesidades energéticas de la mujer embarazada dependen

Ingesta calórica en el 1er trimestre es de 200 kcal

Ingesta calórica en el 2do trimestre 350



Ingesta calórica en el 3er trimestre 350 a 400 kcal

Embarazo gemelar se agrega 500 kcal sobre el total

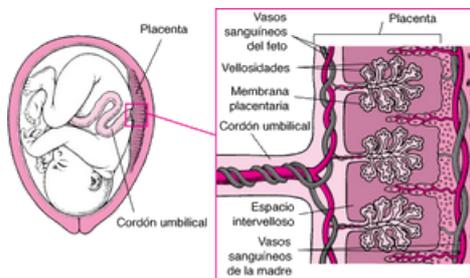
Las proteínas cubren crecimiento del feto, placenta y de los tejidos maternos



Ácidos grasos esenciales desarrollan la placenta y feto

Ácido araquidónico y docosahexaenoico desarrollan vasos de la placenta

Se recomienda una ingesta de calcio en el embarazo de 1.200 mg/día



Alimentos con calcio

Se recomienda tomar 0,6 mg de vitamina B6



VERDURAS Y HORTALIZAS





Bibliografía

Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2023 De Nutrición en el embarazo y lactancia (pag. 12-16)

.