



USC

Mi Universidad

Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz

Nombre del tema: Nutrición, Embarazo y Lactancia

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición en Embarazo y Lactancia

Nombre del profesor: Julibeth Martinez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 4to



NUTRICION, EMBARAZO Y LACTANCIA

Alimentación:

Procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita



EMBARAZO:

Período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto, en cuanto a los significativos cambios fisiológicos, metabólicos



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.

NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

necesidades de energía de la mujer embarazada dependen de su constitución, de su estado nutricional, de si tiene o no el peso ideal

Calcio: En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana



Ácido fólico: El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espina bífida y anencefalia) y prevenir un parto prematuro.



NUTRICION, EMBARAZO Y LACTANCIA

Determinación de necesidades nutricionales para embarazadas y nodrizas.

producción de leche para alimentar al recién nacido, alimento que además de nutrirlo le otorga las sustancias que ayudan a su cuerpo a soportar enfermedades.



NECESIDADES ENERGETICAS

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 para poder estar bien



ALIMENTACION NUTRICIONALMENTE BALANCEADA:

durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en tu organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales.

