

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillén.**

Nombre del trabajo: Super nota.

**Materia: Nutrición en el embarazo y
lactancia.**

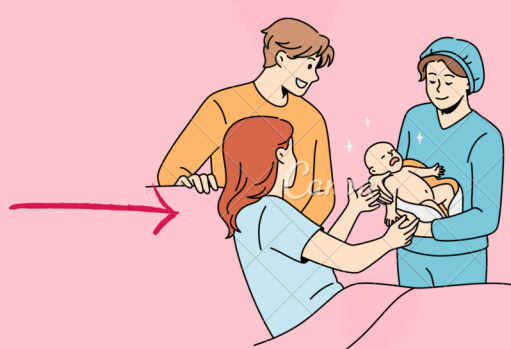
Grado: 4°

Grupo: A

Nutrición en embarazo y lactancia

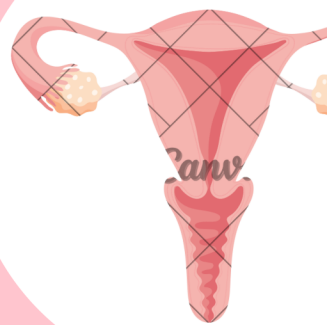
¿Qué es el embarazo?

Periodo que transcurre desde la implantación del cigoto hasta el momento del parto. Es la experiencia que la mujer vive.



¿Qué es la implantación?

Proceso que comienza 5 o 6 días después de la fecundación y que consiste en la adherencia del blastocito a la pared del útero.



Además...

En la mujer ocurren cambios:

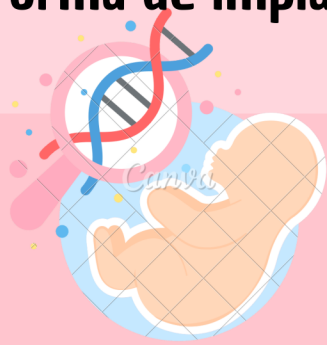
- Físicos
- En su relación de pareja
- Ambiente familiar y laboral



Factores que intervienen durante el embarazo

No modificables

- Edad
- Peso pregestacional
- Genética
- Forma de implantación



Modificables

- Hábitos alimentarios
- Actividad física

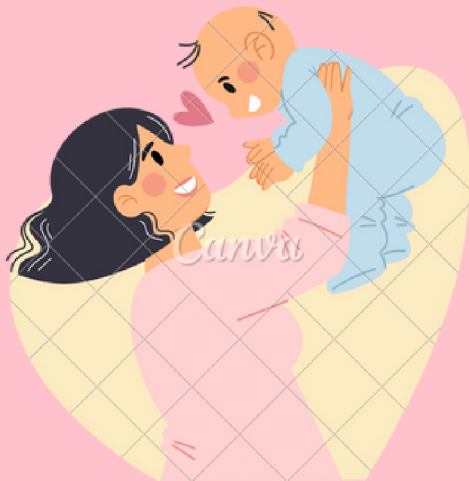


¿Qué es la lactancia materna?



Proceso biológico por el cual la madre alimenta a su hijo a través de los senos que segregan leche.

Beneficios



- Tiene un gran aporte nutricional e inmunológico
- Produce un fuerte lazo entre la mamá y bebé.



Requerimientos nutricionales

Energía:

PRIMER TRIMESTRE	GEB + 0 kcal
SEGUNDO TRIMESTRE	GEB + 340/350 kcal
TERCER TRIMESTRE	GEB + 350 - 500 kcal (ideal 452 kcal)

Vitaminas y minerales:

Micronutriente	Requerimiento
YODO	220 - 300 mg/día
ÁCIDO FÓLICO	400 mg/día
ZINC	15 mg/día
VITAMINA C	85 mg/día
VITAMINA D	5 mg/día
VITAMINA K	65 H/día
HIERRO	27 - 30 mg/día
CALCIO	1000 mg/día
FÓSFORO	700 mg/día

Es importante mencionar que cada mujer tendrá requerimientos correspondientes a su estado nutricional, etapa en la que se encuentre y enfermedades (si se padecen). Pero siempre con la finalidad de proporcionar lo que necesitan tanto la madre, como el bebé.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2023). Nutrición en el embarazo y lactancia. PDF
Comitán de Domínguez, Chiapas.