



Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Nutrición en Embarazo y Lactancia.

Grado: 4°

Grupo: LN4

Comitán de Domínguez Chiapas a **23 de septiembre del 2023.**

NUTRICIÓN EN

EMBARAZO Y LACTANCIA

PERO...!!!!

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Es un proceso involuntario, autónomo de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir funciones vitales



¿QUÉ ES EL EMBARAZO?

Es un periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero hasta el parto. Esto es desde la percepción de la madre



Y...!!!!

¿QUÉ ES LA LACTANCIA?



Proceso en el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos

VÍNCULO MADRE-HIJO

TIENE BENEFICIOS

NECESIDADES NUTRICIONALES EN EMBARAZO Y LACTANCIA

EMBARAZO

MACRONUTRIENTES

HC

50 - 60 %



APORTA ENERGÍA SUFICIENTE

LP

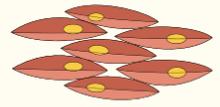
25 - 30 %



AYUDA A LA FORMACIÓN DE MEMBRANAS

PT

Adulto - 1.1 g/kg/día
Adolescente - 1.5 g/kg/día



FORMACIÓN DE NUEVOS TEJIDOS

MICRONUTRIENTES

B9



EVITA MALFORMACIONES DEL TUBO NEURAL DEL FETO

VIT. C



EVITA ANEMIAS FERROPÉNICAS

FE



EVITA ANEMIAS FERROPÉNICAS

CA



EVITA DESCALCIFICACIÓN

I



CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL FETO

MG



PREVIENE CALAMBRES Y HORMIGUEOS

VIT. A



MANTIENE Y DESARROLLA LOS TEJIDOS

ZN



DESARROLLO Y CRECIMIENTO NORMAL DEL FETO

VIT. D



CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL FETO

VIT. K



PREVIENE HEMORRAGIAS EN EL FETO

P



TRANSPORTE Y PRODUCCIÓN DE ENERGÍA

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste (2023). Antología de Nutrición en Embarazo y lactancia (pp 10-17). PDF. ACTUALIZACIÓN ANTOLOGÍA EMBARAZO Y LACTANCIA 2023 .pdf