



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillén

Nombre del trabajo: súper nota unidad 1

Materia: nutrición en embarazo y lactancia

Grado: 4º cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre de 2023.

ALIMENTACION, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA



ENERGÍA

Aumentar la ingesta calórica

1er. Trimestre: 200 kcal

2do. Trimestre: 350 kcal

3er. Trimestre: 350-500 kcal



PROTEÍNA

Se necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteína al día.



ÁCIDOS GRASOS

Son esenciales.

Un suministro mínimo de 3% de ácido linoleico y 0.5% de alfa-linoleico



CALCIO

IDR 1,200 mg/día

No consumirlo disminuye la densidad ósea materna y fetal



ÁCIDO FÓLICO

IDR 400 mg/día

Imprescindible para prevenir defectos del tubo neural y prevenir un parto prematuro



VITAMINA B6

IDR 2,2 mg/día

En periodo de gestación se tienen concentraciones bajas de B6

Alimentación:

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

Nutrición:

Ciencia interdisciplinaria que se centra en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de alimentos y la salud. La ganancia adecuada de peso durante el embarazo es un indicador de un embarazo saludable.

Embarazo:

Es el período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto,

Lactancia:

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, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.

REFERENCIAS

Universidad Del Sureste. (2023). Antología de Nutrición en embarazo y lactancia. PDF.