

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.



Ángel Gabriel Ojeda  
Altuzar

Angel Gabriel Ojeda Altuzar

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.



## Embarazo

Periodo que transcurre en la plantación del cigoto en el utero hasta el parto. Este dura aprox 40 semanas, un poco más de 9 meses, y se mide desde el último período menstrual hasta el parto.

## Lactancia

La leche materna es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.



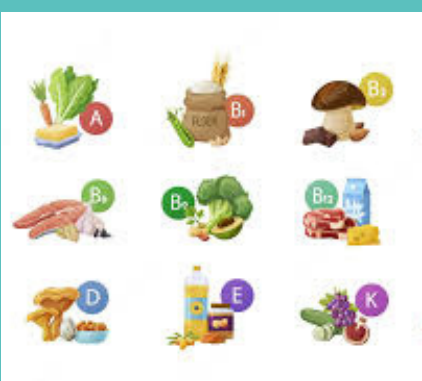
## Nutrición

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.



## Necesidades Nutricionales

.Hc: 50%-60% complejos. Simples <5%  
.Lip: 25%-30%  
Prot: 10%-15% adulto: 1.1/kg/día  
adolescente: 1.5/kg/día



## Micronutrientes

Calcio: 1000mg/día  
B9: 400mg/día  
Hierro: 27-30mg/día

# INFOGRAFÍA

Este trabajo fue realizado con los apuntes del salón y la antología de la materia