

**ACTIVIDAD 1,
SUPERNOTA**

**“NUTRICIÓN, EMBARAZO
Y LACTANCIA”**

**ASIGNATURA: NUTRICIÓN EN EL
EMBARAZO Y LACTANCIA**



**PROFESORA: JUBILETH MARTINEZ
GUILLEN**

**ALUMNA: JAZMIN BERNABE
GALICIA**

20/09/2023

LNU.

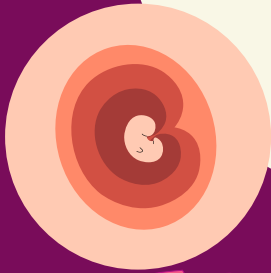
NUTRICIÓN

EMBARAZO Y LACTANCIA

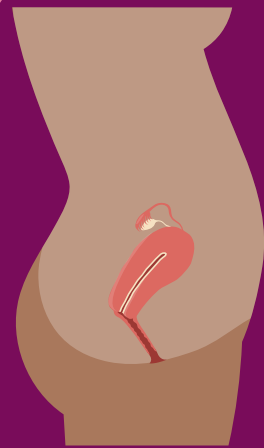
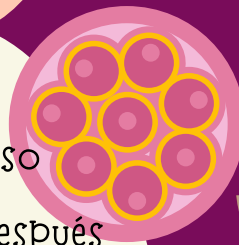


En el embarazo ocurren cambios anatómicos y fisiológicos, afectan prácticamente todas las funciones del organismo de la mujer

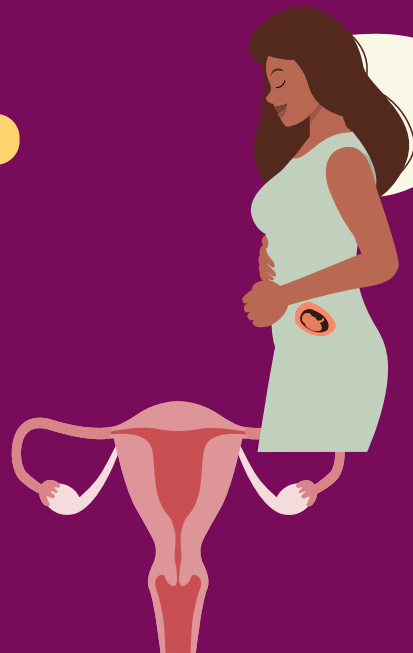
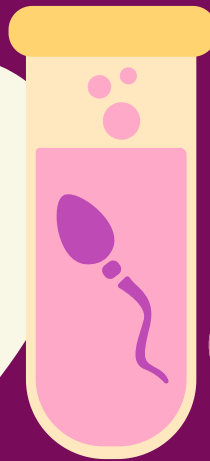
se modifican otros aspectos de la vida de la mujer: el concepto que tiene de sí misma, su relación de pareja, el ambiente familiar y las decisiones con respecto a su vida laboral



La implantación es un proceso que comienza unos 5 o 6 días después de la fecundación y que consiste en la adherencia del blastocito a la pared del útero



fecundación in vitro, el embrión es fecundado en un tubo de ensayo, se espera tres días y luego transferido al útero de la futura mamá



para que los cambios anatómicos y fisiológicos se den de la mejor manera y resulten los mejores desenlaces del embarazo, intervienen muchos factores, algunos como la edad, el peso pregestacional, la genética, o la manera en la que se implanta la placenta

Los hábitos alimentarios y actividad física; son modificables

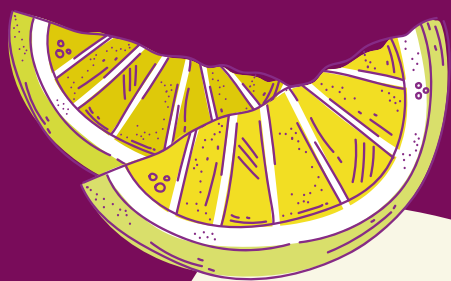
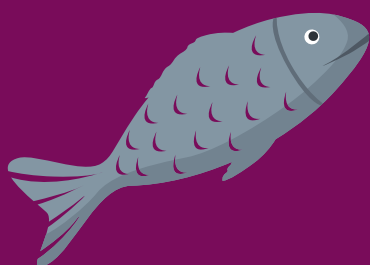
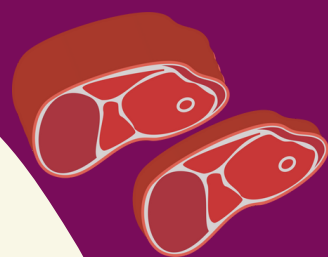
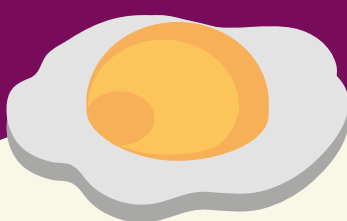


NUTRICIÓN EMBARAZO Y LACTANCIA

mujeres con peso previo al embarazo inferior al ideal deben aumentar: su ingesta calórica en el 1er trimestre es de 200 kcal. 2do trimestre 350. 3er trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal sobre el total de las kcal de la paciente



durante el embarazo se necesita ingerir más cantidad de proteínas para cubrir las necesidades del crecimiento del feto, de la placenta y de los tejidos maternos



ácido fólico 200µg/día
vitamina D 10µg/día
vitamina B6 0.6mg/día
vitamina B12 0.2µg/día
vitamina C 10 mg/día
Hierro 9 mg/día
Calcio 200mg/día



la lactancia materna alimentación más adecuada para todos los bebés debido al aporte nutricional e inmunológico que proporciona para su salud



el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más: debe comenzar desde el nacimiento



BIBLIOGRAFIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2023.ANTOLOGIA DE NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA.PDF