



NOMBRE DEL ALUMNO: Jimena
Maldonado Marín.

PROFESOR: Julibeth Martínez
Guillen.

TEMA: Super nota.

GRUPO:

"A".

GRADO: 4to cuatrimestre



ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

Embarazo y lactancia.

Durante el embarazo existen cambios fisiológicos y anatómicos en la mujer. Se observan cambios en aspectos en la vida cotidiana, como: su estado de ánimo, energía, ingesta de alimentos, etc.



Embarazo.

Según la OMS el embarazo comienza cuando se ha tenido la implantación del embrión en el útero, este es un proceso que comienza en unos 5 días después de la fecundación.

Factores modificables y no modificables.

Existen diferentes factores que intervienen en el embarazo.

Modificables: actividad física, hábitos alimentarios, peso durante el embarazo y a algunas veces talla.

No modificables: edad, peso preg. y genética.



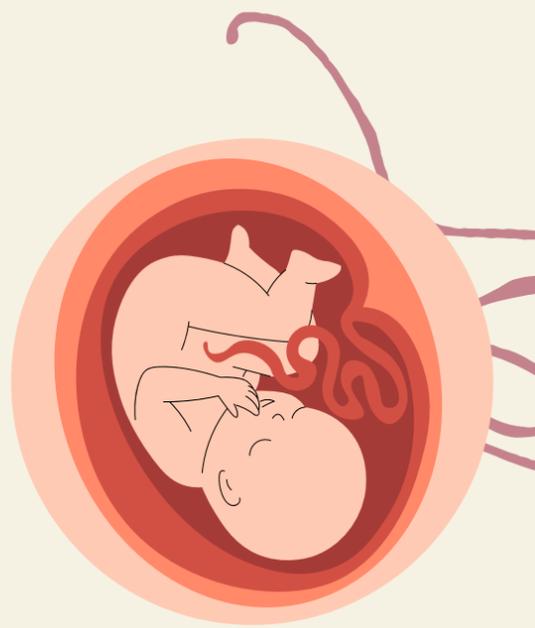
Lactancia.

Es la alimentación adecuada para los recién nacidos, ya que esta les aporta todos los nutrientes necesarios que ellos necesitan, se recomienda una lactancia exclusiva de 6 meses, es decir no se le puede dar otra cosa que no sea leche materna o en otros casos leche de fórmula. También este proceso produce el lazo fuerte que existe entre la madre y el bebé.



Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia.

En el caso en que la gestante esté baja de peso durante su embarazo será recomendable que tenga una aumento de peso; su ingesta calorica en el 1er trimestre es de 200 kcal más a una ingesta calorica normal, en 2do trimestre ed de 350 kcal y el en 3er trimestre es de 452 kcal.



Debemos tomar en cuenta diferentes factores para una buena etapa gestante, como: consumir el ácido fólico, el cual es indispensable para prevenir diferentes padecimientos. Consumir también los diferentes tipos de vitaminas y minerales que los alimentos nos proporcionan.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA.

Universidad del sureste (2023)
antología de nutrición en el
embarazo.