



Diego Jiménez Villatoro.

L.N. Julibeth Martínez Guillén.

Súper nota.

Nutrición y actividades pediátricas.

PASIÓN POR EDUCAR

Séptimo cuatrimestre.

Nutrición – A.



NUTRICIÓN DE LA MADRE

GESTANTE Y LACTANTE



IMPORTANCIA DE LA DIETA

Una dieta saludable es esencial durante el periodo preconcepcional, embarazo y en la lactancia para garantizar la salud tanto de la madre como del bebé antes y después del nacimiento.



NECESIDADES NUTRICIONALES

Las necesidades de cada nutriente dependen de distintos factores, como la edad, la actividad física, el estado nutricional de la madre y el lactante y si la madre tiene alguna enfermedad.

DESPUES DEL PARTO...

La nutrición del lactante debe de estar garantizada mediante la lactancia materna exclusiva, sin darle ningún otro tipo de alimento, ni siquiera líquidos, ya que la leche materna tiene todo lo necesario para el lactante, siempre y cuando la madre este sana.



LECHE MATERNA

Es el mejor alimento para el recién nacido y lactantes, se debe de tomar en cuenta que la lactancia, aumenta los requerimientos de nutrientes para las madres, debido a que ahora la madre también nutre al bebé.



REQUERIMIENTO EXTRA

Está estimado que las madres que inician el proceso de embarazo con un peso adecuado es de 360 a 340 kcal por día durante el segundo trimestre y para el tercer trimestre se aumentan de 450 a 475 kcal por día.

Bibliografía:

Universidad del sureste. *Antología nutrición y actividades pediátricas.*