



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Nutrición de la madre gestante y lactante.

Parcial: 1er Parcial.

Nombre de la Materia: Nutrición y actividades pediátricas.

Nombre del profesor: LNU. Julibeth Martínez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 7to Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

Nutrición de la madre



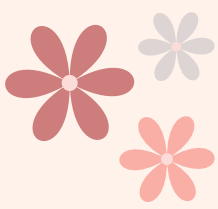
GESTANTE Y LACTANTE



ALIMENTO



Es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo (necesario para la formación de algunos tejidos, promoviendo así el crecimiento)



NUTRIENTES INDISPENSABLES:	
HIERRO	
ÁCIDO FÓLICO	
VIT B12	
CALCIO	
VIT E	
VIT D	
VIT C	

NECESIDADES DE NUTRIENTES

Dependerán de: la edad, sexo, embarazo y lactancia, actividad física, estado de salud y enfermedad; los requerimientos se incrementan durante los periodos de crecimiento acelerado.



DÉFICITS NUTRICIONALES MATERNOS

Conducen a un retraso del crecimiento intrauterino pueden alterar la expresión de algunos genes ocasionando una programación anormal en el desarrollo de órganos y tejidos.



ETAPA PRECONCEPCIONAL

Las mujeres durante esta etapa tienen un consumo inadecuado de vegetales, cereales y ácido fólico, esto puede suponer un riesgo latente entre la salud de la madre y su hijo.

LA LECHE MATERNA

Es el mejor alimento para recién nacidos y bebés, sin embargo, la lactancia aumenta los requerimientos de nutrientes para las madres, debido al proceso de embarazo y parto. Para conseguir un buen estado nutricional durante la lactancia, la mujer debe aumentar la ingesta de nutrientes.



FUENTE DE CONSULTA

Universidad del Sureste. (s. f.). En *Antología de Nutrición y actividades pediátricas UDS* (pp26-28.). Recuperado el 20 de septiembre de 2023 de -

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/208c10cf3d735868bf22e7232d15ae47-LC-](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/208c10cf3d735868bf22e7232d15ae47-LC-%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDIÁTRICAS.pdf)

[%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDIÁTRICAS.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/208c10cf3d735868bf22e7232d15ae47-LC-%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDIÁTRICAS.pdf)

