



NOMBRE DE ALUMNO: MONTSERRAT HERNÁNDEZ REGALADO

NOMBRE DEL PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPER NOTA

MATERIA: NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

GRADO: SEPTIMO CUATRIMESTRE

GRUPO: LNU17EMC0121-A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

NUTRICION EN LA MADRE GESTANTE

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.



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.



FUENTE DE CONSULTA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/208c10cf3d735868bf22e7232d15ae47-LC-%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDIATRICAS.pdf>