



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martines Guillen**

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Nut. y act. Pediátricas

Grado: 7Mo. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de junio de 2023

Nutrición de la madre gestante y lactante

Alimento

Es cualquier sustancia (sólida o líquida), ya sea de origen animal o vegetal para reponer lo perdido por la actividad del cuerpo



Los déficits nutricionales maternos que conducen a un retraso del crecimiento intrauterino pueden alterar la expresión de algunos genes ocasionando una programación anormal en el desarrollo de órganos y tejido



Lactante

La nutrición del lactante debe estar garantizada mediante la leche materna. Existe una relación entre el estado nutricional de la madre y la composición de la leche materna



Nutrientes

Las necesidades del nutriente van a depender de: la edad, sexo, embarazo y lactancia, actividad física, estado de salud y enfermedad



Dieta Saludable

El consumo de una dieta saludable es esencial durante el periodo preconcepcional, embarazo y lactancia para garantizar la salud maternofetal y del neonato.



Vitaminas A, E, C, B2, B1, calcio y zinc



La dieta materna que ingestas inadecuadas de vitaminas y minerales, ingesta de azúcar refinada aumentan la incidencia de recién nacidos con bajo peso.



La leche materna es el mejor alimento para recién nacidos y bebés. Sin embargo, la lactancia aumenta los requerimientos de nutrientes para las madres



Mientras que el consumo adecuado de micronutrientes y de hidratos de carbono (principalmente integrales) pueden disminuirla. También el consumo prenatal de pescado se asocia con menor retraso del crecimiento intrauterino.



Para conseguir un buen estado nutricional durante la lactancia, la mujer debe aumentar la ingesta de nutrientes



Universidad del sureste, antología de nutrición y actividades pediátricas, recuperado el 22 de setiembre del 2023, paginas 26-28

[208c10cf3d735868bf22e7232d15ae47-LC- NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/208c10cf3d735868bf22e7232d15ae47-LC- NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS.pdf)
(plataformaeducativauds.com.mx)