



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez Guillen

Nutrición y actividades pediátricas

Súper nota

Nutrición -A 7tmo

# NUTRICIÓN DE LA MADRE GESTANTE Y LACTANTE



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



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



Es importante configurar la dieta materna que ingestas inadecuadas de vitaminas y minerales, así como un elevado consumo de alimentos o bebidas con azúcar refinada, aumentan la incidencia de recién nacidos con bajo peso.



El consumo adecuado de micronutrientes y de hidratos de carbono (principalmente integrales) pueden disminuirla.



Los déficits nutricionales maternos que conducen a un retraso del crecimiento intrauterino pueden alterar la expresión de algunos genes ocasionando una programación anormal







Después del parto, 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 y, por lo tanto, el aporte de nutrientes al lactante, lo cual puede condicionar su salud



Debemos recordar que las malformaciones se producen durante los primeros 28 días de gestación, cuando la mujer puede desconocer que está embarazada. Esta situación se puede prevenir aumentando el consumo de verduras de hoja verde y hortalizas.



Actualmente, las mujeres durante la etapa preconcepcional tienen un consumo inadecuado de vegetales, cereales y ácido fólico, esto puede suponer un riesgo



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



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



## Bibliografía:

Nutrición y actividades pediátricas (s.f). Plataformaeducativauds. Recuperado el 19 de septiembre del 2023 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/208c10cf3d735868bf22e7232d15ae47-LC-%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDIATRICAS.pdf>