



Nombre del Alumno: Alejandra Perez Gomez

Nombre del tema: Super Nota

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nut y act pediatricas

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Septimo

Fecha: 23 de Septiembre del 2023

# NUTRICIÓN EN LA MADRE GESTANTE Y LACTANTE

La dieta durante el periodo preconcepcional, durante el embarazo y la lactancia debe ser esencial ya que garantiza al bebé una salud maternofetal



La leche materna es el alimento mas importante que debe tomar el bebé, ya que aumenta los requerimientos de nutrientes para las mamá por el proceso de embarazo y parto.



Debemos tener en cuenta que una elevada ingesta de alimentos con alto contenido de azúcares puede llevar a tener consecuencias al bebé, aumentando un bajo peso en su nacimiento.



También el consumo de vitaminas como :

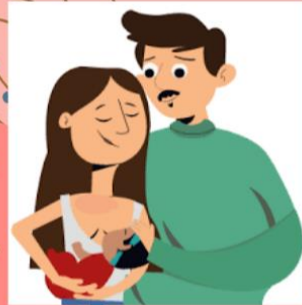
- B12
- B1
- Calcio
- Zinc



El tener un consumo adecuado de micronutrientes y HC puede disminuir estas condiciones.



Los lípidos estimulan el desarrollo del sistema nervioso del bebé

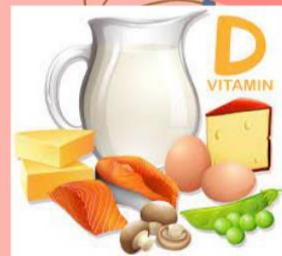


Hierro



Omega-3

El consumir proteínas durante el embarazo es importante durante los tres trimestres y seis meses en la lactancia entre 10g y 16g



La vitamina D promueve el desarrollo de los sistemas inmunológicos y sistema nervioso.

Los déficit nutricionales maternos tienden a conducir un retraso del crecimiento intrauterino y tienden a alterar la expresión de algunos genes o programación anormal en el desarrollo sobre todo en órganos y tejidos.



El calcio es fundamental para la formación y mineralización del esqueleto del feto.



## BIBLIOGRAFIA

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