



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

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

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nutrición y actividades pediátricas.

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7

Nutrición de la madre GESTANTE Y LACTANTE



Sobre la alimentación

Una dieta saludable es esencial antes y durante el embarazo y lactancia para garantizar la salud materno fetal y del neonato.

Debido a:

Que la madre proporciona al niño los nutrientes necesarios para su desarrollo y las demandas de su propio organismo.



Es por eso que la dieta debe ser alta el PT para cubrir las necesidades de mantenimiento y síntesis de nuevos tejidos.

Nutrientes esenciales:

Una dieta variada y equilibrada que contenga:

- Hierro: Evita anemias.
- Calcio Evitar descalcificación.
- Yodo: Esencial para el crecimiento y desarrollo fetal.
- Magnesio: Previene calambres y hormigueos.

- HC: Fuente de energía.
- Vit B9: Evita malformaciones.
- Vit C: Evita anemias.
- Vit A: Mantiene y desarrolla tejidos.
- Buen consumo de agua.



¿Sabías qué?

Las grasas trans no deben superar el 7% , y se debe consumir 1.4 gr/día de Omg 3 y 13/gr/día de Omg6 mediante alimentos.

También se recomienda el consumo de:

- DHA: 300mg/d.
- EPA: 200mg/d.

OMEGA 6		OMEGA 3	
ÁCIDO LINOLEICO	ÁCIDO ARAQUIDÓNICO	EPA, DHA	α-LINOLÉNICO
Aceite de girasol Aceite de maíz Aceite de soja Aceite de onagra Aceite de algodón Aceite de primula Aceite de borraja Germe de trigo Nueces Piñones	Grasa de animales alimentados con semillas Yema de huevo	Atún Arenque Salmón Caballa Sardina Aceites de pescado Algas marinas	Nueces Semillas o aceite de lino, linaza y soja Cloroplastos de hojas verdes

Sobre el lactante

La leche materna es el mejor alimento para recién nacidos y bebés, desde el parto hasta 6 meses. Se deben evitar alimentos que pueden cambiar el sabor de la leche como (ajo, cebolla, chile, etc).





Fuente de consulta.

Universidad del Sureste. (2023). Libro de Nutrición y actividades pediátricas. Recuperado el 23/09/2023, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/208c10cf3d735868bf22e7232d15ae47-LC-%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDIATRICAS.pdf>.