



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del tema: Nutrición de la madre gestante y lactante

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición y actividades pediátricas

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7°

Nutrición en la madre gestante y lactante

Una dieta saludable es esencial durante el periodo preconcepcional, embarazo y lactancia para garantizar la salud materno-fetal y del neonato



Un elevado consumo de alimentos o bebidas con azúcar refinada, aumentan la incidencia de recién nacidos con bajo peso



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 tejidos

Las malformaciones se producen durante los primeros 28 días de gestación, cuando la mujer puede desconocer que está embarazada



La leche materna es el mejor alimento para recién nacidos y bebés, la lactancia aumenta los requerimientos de nutrientes para las madres, debido al proceso de embarazo y parto

Consumo de proteína durante los tres trimestres del embarazo y los primeros seis meses de lactancia es de 10 g y 16 g adicionales, respectivamente, sobre la IDR de 0.83- 0.85 g/kg/día.



El requerimiento extra estimado de energía para las mujeres que inician el embarazo con un peso adecuado es de 360 y 340 kcal/día respectivamente durante el segundo trimestre y de 475 y 450 kcal/día durante el tercero.

- la energía permite la formación y crecimiento de los productos de la concepción
- la proteína favorece el crecimiento rápido del tejido materno y fetal
- los lípidos estimulan el desarrollo del sistema nervioso central del feto
- los hidratos de carbono son indispensables para el crecimiento del cerebro fetal
- el calcio es indispensable para la formación y mineralización del esqueleto fetal,
- la vitamina D promueve el desarrollo de los sistemas inmunológico y nervioso, y la absorción de calcio



Bibliografía

Universidad del Sureste. Antología nutrición y actividades pediátricas. (p 26-34)