



UDRS

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz

Nombre del tema: Nutrición de la madre gestante y lactante

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición y actividades pediátricas

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición


Cuatrimestre: Septimo

Nutrición de la MADRE GESTANTE Y LACTANTE




Los órganos importantes son: el cerebro, y el aparato digestivo, existen 3 funciones básicas de los nutrimentos que son: las plasmáticas, reguladoras y la energética.

Las necesidades del nutriente van a depender de: la edad, sexo, embarazo y lactancia, actividad física, estado de salud y enfermedad; los requerimientos se incrementan durante los periodos de crecimiento acelerado.



Pese a la gran importancia que tiene un adecuado estado nutritivo materno, se observan niveles séricos deficitarios en vitaminas A, E, C, B2, B1, calcio y zinc en madres gestantes y en leche materna, por lo que es importante identificar y prevenir estos desequilibrios antes de la concepción y durante el embarazo y la lactancia.

Actualmente, las mujeres durante la etapa preconcepcional tienen un consumo inadecuado de vegetales, cereales y ácido fólico, esto puede suponer un riesgo latente entre la salud de la madre y su hijo.



La leche materna es el mejor alimento para recién nacidos y bebés, sin embargo, la lactancia aumenta los requerimientos de nutrientes para las madres, debido al proceso de embarazo y parto. Para conseguir un buen estado nutricional durante la lactancia, la mujer debe aumentar la ingesta de nutrientes.

Referencias bibliograficas

Universidad del sureste. Antología nutrición y actividades pediátricas. (p 26-28)

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/208c10cf3d735868bf22e7232d15ae47-LC-%20NUTRICIÓN%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDIATRICAS.pdf>