

UDS

Montero Gómez María Fernanda

Martínez Guillén Julibeth

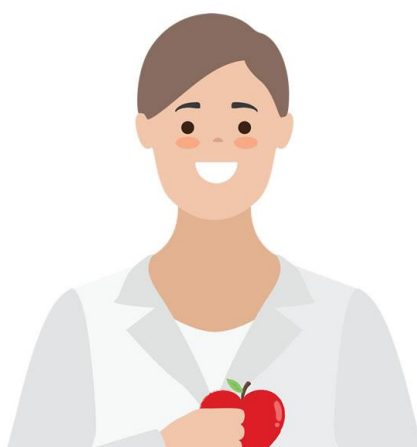
Nutrición en actividades pediátricas

**“Nutrición en madre gestante y
lactante”**

1er Parcial

7o Cuatrimestre

Nutrición



"Nutrición en madre gestante y lactante"

Los alimentos

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.

Madre gestante

Es la mujer gestante o mujer embarazada es madre desde que se inicia la gestación de su hijo con la fecundación



Madre lactante

La lactancia materna es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.



Nutrición madre gestante

Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.



Nutrición madre lactante

Comer verduras y frutas de preferencia crudas y con cáscara. Eliminar la grasa de las carnes y la piel al pollo. Preferir leche semidescremada y yogurt natural sin azúcar. Realizar tres comidas principales y dos colaciones al día.



Bibliografía

Antología UDS, Comitán Chiapas 2023