

**U B S**

**Licenciatura en nutrición**

**NUTRICION Y  
ACTIVIDADES  
PEDIÁTRICAS**

**Nutriologa: Julibeth  
Martínez Guillen**

**Alumna: María José Ruiz  
Meza**

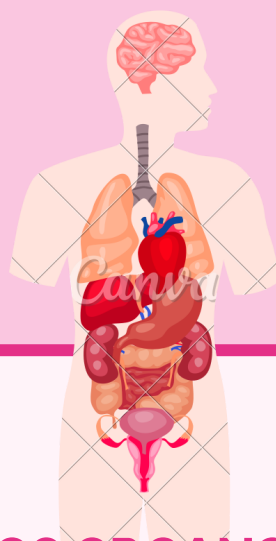
## NUTRICION EN

# LA MADRE GESTANTE



### ¿QUE ES ALIMENTO?

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



### LOS ORGANOS IMPORTANTES SON:

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.



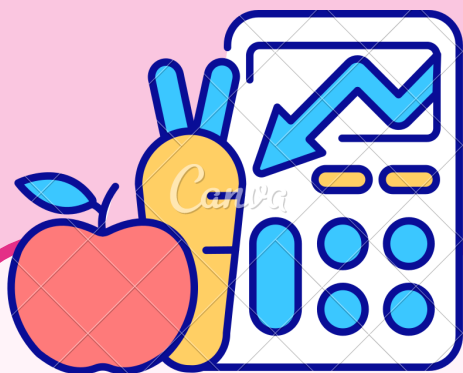
### NECESIDAD DE NUTRIENTES

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.



### IMPORTANCIA

El consumo de una dieta saludable es esencial durante el periodo preconcepcional, embarazo y lactancia para garantizar la salud maternofetal y del neonato. Es importante tener en cuenta al configurar la dieta materna que ingestas inadecuadas de vitaminas y minerales, así como un elevado consumo de alimentos o bebidas con azúcar refinada, aumentan la incidencia de recién nacidos con bajo peso, mientras que el consumo adecuado de micronutrientes y de hidratos de carbono (principalmente integrales) pueden disminuirla.



### ¿COMO AFECTA EL DEFICID NUTRICIONAL?

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.



### EL PARTO Y LA LACTANCIA

Después del parto, la nutrición del lactante debe estar garantizada mediante la leche materna. Existe una relación entre el estado nutritivo de la madre y la composición de la leche materna y, por lo tanto, el aporte de nutrientes al lactante, lo cual puede condicionar su salud.