



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Clara Luz Gonzalez Lopez*

*Nombre del tema: Nutrición en el embarazo, niño, adulto y adulto mayor*

*Parcial: III*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

# Nutrición en el embarazo y lactancia

## ¿Que es el EMBARAZO?

Es el periodo que transcurre entre la concepción (fecundación de un ovulo por un espermatozoide) y el parto

Una mujer embarazada no necesita una dieta especial, sino consumir una alimentación variada que aporte todos los nutrientes



- Debe de comenzar antes de la concepción
- Acido fólico
- Consumo de frutas y verduras
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra

## Estado nutricional

Antes y durante el embarazo es importante para la nutrición del feto

Nutrición optima durante el embarazo

Cantidades adecuadas de vitaminas, minerales y macro nutrientes

Complicaciones por deficiencia nutricional

Madre

→ Diabetes gestacional, hipertensión o preeclampsia

feto

→ Parto prematuro, defectos del nacimiento, bajo peso, retraso del crecimiento

## Leche materna

La mejor alimentación que el bebe puede consumir durante los primeros 6 meses

La lactancia exclusiva reduce el riesgo de diarrea, alergias e infecciones

**Calostro:** es la primera leche que se produce  
Tiene una concentración alta de vitamina A y factores que protegen al RN, equivale a una primera inmunización

## Recomendaciones

- Beber agua
- Descansar bien
- Consumir suficiente proteína
- Ejercicio físico
- Consumir mas frutas y verduras
- Suplementos

No recomendados

- No consumir alcohol ni fumar
- No consumir leche cruda ni queso
- No consumir carne cruda



## Crecimiento y desarrollo



La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida.

El crecimiento es, en general, regular y lento durante los años de preescolar y de educación primaria, pero puede ser variable en algunos niños, con períodos de ausencia de crecimiento seguidos de estirones.

## Alimentación de los niños en edad preescolar



Los niños de 1 año utilizan fundamentalmente los dedos para comer y pueden necesitar ayuda para beber.

Los zumos de frutas y las bebidas a base de zumos son de consumo frecuente en niños pequeños. A menudo, tales bebidas reemplazan el agua y la leche en su dieta.

## Alimentación en niños de edad preescolar

El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria.



## Dieta

se compone de una dieta equilibrada en la que se consumen carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

-frutas y verduras  
-Lácteos  
-Cereales y pan integral

-Huevos  
-Frutos secos  
-Agua



## Recomendaciones

1. Variedad de alimentos
2. Equilibrio
3. Involucra a los niños
4. Cantidades recomendadas



Nutrición en el niño





Fuente de consulta: UDS.2024.Antología de nutrición clínica.PDF

[bc13027da19a70cbf88579a774365a05-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf](#)

[\(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)