



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

***Nombre de la Materia : ALIMENTACIÓN,
NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.***

***Nombre del profesor: Julibeth Martínez
Guillen***

***Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Cuarto cuatrimestre***

***Fecha de elaboración: 21 de septiembre de
2024***

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA.

Nutrición, embarazo y lactancia

Es el conjunto de prácticas alimentarias que aseguran una adecuada ingesta de nutrientes esenciales para la salud de la madre y el desarrollo del bebé durante el embarazo y la lactancia.



Necesidades nutricionales en embarazo y lactancia

Se refiere a los requerimientos energéticos y de micronutrientes, como calcio, hierro y ácido fólico, que aumentan para apoyar el crecimiento fetal y la producción de leche materna.



Determinación de necesidades nutricionales para embarazada y nodriza

Proceso de evaluación que considera factores como la edad, peso, actividad física y estado de salud para establecer un plan nutricional adecuado durante el embarazo y la lactancia.



Alimentación balanceada

Dieta variada y rica en nutrientes, libre de contaminantes, adaptada a las necesidades específicas de cada mujer según su estado nutricional.



Plan de atención nutricional

Estrategia que guía a embarazadas y nodrizas en la elección de alimentos, sugiriendo consumir 2-3 porciones de lácteos, 2-3 porciones de proteína y 6-11 porciones de granos al día.



Reduce el riesgo de parto prematuro



Evita el bajo peso al nacer



Previene de defectos del tubo neural

Importancia del ácido fólico

Vitamina B clave que debe tomarse en dosis de 400-600 mcg diarios antes y durante el embarazo para reducir el riesgo de defectos del tubo neural en el feto.

Hierro en el embarazo

Mineral esencial con un requerimiento de 27 mg diarios para prevenir anemia y asegurar oxígeno al bebé; se aconseja aumentar la ingesta mediante alimentos como carnes y legumbres.



Estrategias para lactancia

Prácticas que apoyan la producción de leche materna, sugiriendo al menos 3 litros de agua al día y una alimentación rica en nutrientes para la salud de madre e hijo.



Suplementos nutricionales

Productos que complementan la dieta durante el embarazo y la lactancia, como ácido fólico (400-600 mcg), hierro (27 mg) y DHA, que favorecen la salud materna y el desarrollo del bebé.





Bibliografía

*ANTOLOGIA DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN,
EMBARAZO Y LACTANCIA.*

