Nutrición durante la Gestación y Lactancia

LA ***ALIMENTACIÓN*** DESEMPEÑA UN PAPEL FUNDAMENTAL PARA EL ADECUADO DESARROLLO FÍSICO Y COGNITIVO.

Influye

Alimentación de la Madre

Microbiana intestinal de la madre

GESTACIÓN

Consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.

LACTANCIA

La lactancia materna es fundamental en la prevención de obesidad infantil y otras enfermedades.

ALIMENTACIÓN.....

NUTRICIONALES....

La leche materna proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita para su crecimiento

ETAPA DE LA LECHE MATERNA....

CALOSTRO

LECHE MADURA

LECHE TRANSICIÓN

ACTIVIDAD.....

RECUERDA.....

Mantente Hidratado

PARA LAS MAMÁS....

Ayuda a salud y estado físico después del parto por lo que reduce la hemorragia y depresión.

Bibliografía:

Á. Gil, & E. Martínez. (2022). Nutrición y Salud. Visor Web. https://visorweb.utpl.edu.ec/reader/nutricion-y-salud-conceptos-esenciales?location=1