



Nombre de alumno: Esmeralda Méndez
López

Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vaques

Nombre del trabajo: Alimentación
Saludable de la mujer embarazada

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3

Grupo: A

Link

<https://www.youtube.com/watch?v=5zFuTZQ2ae4&feature=youtu.be>

Alimentación Saludable de la mujer embarazada

Los objetivos de la alimentación en el embarazo son:

- Cubrir las necesidades nutricionales propias.
- Cubrir las necesidades del crecimiento fetal.
- Afrontar el momento del parto de una forma óptima.
- Preparar la futura lactancia materna.

El embarazo es una buena ocasión para replantearse los hábitos alimentarios de manera que se favorezca un estado de salud óptimo.

La alimentación cobra durante el embarazo una importancia y una función irremplazables; ya que los alimentos deben cubrir las necesidades energéticas, no sólo de la mujer sino de la criatura y preparar, además, a la embarazada para el momento de la lactancia. En el período de gestación se imponen, entonces, un nuevo equilibrio biológico en el organismo de la mujer, que implica una sobrecarga en la función de los principales órganos y sistemas y exige, por lo tanto, un aporte material y energético acorde a este estado, para asegurar un desarrollo fetal normal e impedir el consumo de las reservas maternas. Es por ello, que la alimentación que tenga la madre durante el embarazo tendrá una relación directa en la salud y bienestar de su bebé dentro del vientre materno y después de su nacimiento. De hecho, los especialistas han determinado que las mujeres que han tenido una mala alimentación en el embarazo tienen una mayor probabilidad de tener un parto prematuro y/o que el bebé nazca con bajo peso.

Una alimentación equilibrada proporciona los nutrientes adecuados para favorecer el crecimiento y desarrollo del bebé, la calidad de la placenta, mantiene el nivel de energía a lo largo del embarazo, parto y post-parto, previene anemias y activa la producción de la leche. No se trata de diseñar una dieta especial para el embarazo, más bien conocer la diversidad de propiedades de los alimentos y así mejorar la calidad y variedad de la dieta.

Cinco son los elementos indispensables para la buena alimentación durante el embarazo, garantizando de este modo la salud de madre e hijo; a saber: proteínas (entre un 15 – 17 % de la alimentación); hidratos de carbono (53 %); grasas (un 30 %); minerales (en pequeñas cantidades) y vitaminas (también en pequeñas cantidades).