



**Nombre del alumno: Juan Pablo
Aguilar Jiménez**

**Nombre del profesor: LN. Alfredo
Agustín Vázquez Pérez**

**Nombre del trabajo: Alimentación
Saludable De La Mujer Embarazada**

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3°

Grupo: "A"

Alimentación Saludable De La Mujer Embarazada

La alimentación saludable es vital para la supervivencia y homeostasis corporal del ser humano debido a que a través de la dieta diaria variada, equilibrada, adecuada y suficiente del ser humano se obtienen los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento corporal. El déficit de la buena alimentación saludable tiene un gran impacto en la sociedad porque se ha convertido en uno de los problemas de salud mundial en México y el mundo (junto a otros factores) hablamos de: la desnutrición, sobrepeso y obesidad, la cual trae muchas complicaciones fisiológicas como: diabetes, hipertensión arterial, discapacidades mentales y/o físicas, enfermedades cardiovasculares, por mencionar los importantes.

El objetivo del video realizado es de fomentar el la ingestión de los nutrientes más importantes que se necesitan en el periodo embrionario y gestacional, las posibles complicaciones si no se tiene un buen consumo de las macromoléculas, sin dejar a un lado que desde antes del embarazo debe de existir una buena dieta, hacer consciencia de que a lo largo de la vida es vital llevar un buen estilo de vida, haciendo énfasis a que una mala alimentación es solamente un factor de riesgo (junto con la combinación de otros, por ejemplo el embarazo en adolescentes, que contrae problemas en países especialmente de bajos ingresos como se mencionara a continuación) para crear complicaciones durante y después del embarazo.

Datos estadísticos recuperados de la OMS, estiman que 16 millones de muchachas de 15 a 19 años y aproximadamente 1 millón de niñas menores de 15 años dan a luz cada año, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos.

- Las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte entre las muchachas de 15 a 19 años en todo el mundo
- Los bebés de madres adolescentes se enfrentan a un riesgo considerablemente superior de morir que los nacidos de mujeres de 20 a 24 años.

Concluyendo, me quedo con el aprendizaje adquirido durante la realización de este trabajo porque hay muchos datos que realmente desconocía, por ejemplo, en los antojos durante el embarazo se cree que es por algún nutrimento que el cuerpo necesita, por ende, usa ese mecanismo para demandar la ingesta de ese alimento que contiene el nutrimento necesario, también sobre las consecuencias que pueden existir durante y después del embarazo (Pre eclampsia, eclampsia, defectos congénitos, alumbramientos prematuros, bajo peso, etc.). Otro aprendizaje es sobre, así como hablar un poco más en público (En el video si es notorio el nerviosismo, pero se trabaja en ello). Sería muy agradable hacer un nuevo trabajo de fomento y promoción a la salud en video, con una duración más extendida.

Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=5bTgtZgm2wM&t=16s>