



**Nombre de la alumna:**

**Beatriz Cahue Aranda**

**Nombre de la profesora:**

**Alfredo Agustín Vázquez**

**Nombre del trabajo:**

**Alimentación de la Mujer Embarazada**

**Materia:**

**Nutrición**

**Grado:**

**3° cuatrimestre**

**Grupo: A**

**Licenciatura: Enfermería**

**Durante el embarazo**, debes ser muy cuidadosa con tu alimentación ya que, si es deficiente, pudieras tener una hija o hijo de bajo peso y con mayor riesgo de sufrir enfermedades o incluso de morir.

Cuando tu alimentación es exagerada, aumentarás de peso más de lo esperado, lo que puede ocasionar complicaciones en tú salud y la del bebé.

**Recomendaciones:** Consume verduras y frutas de temporada

Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico

Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos (jamón, salchichas, queso de puerco, mortadela, etc.), quesos, enlatados, cecina, cátsup, agua mineral, consomé en polvo, aceitunas y galletas saladas

De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos

Puedes ingerir una taza de café o té al día, si lo deseas.

Consume quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela, cottage, requesón

No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo, carpacho, carne a medio término

Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras

**En caso de estreñimiento:** Incluye alimentos con alto contenido de fibra, como la naranja (con bagazo), mandarina, piña, higos, ciruela pasa, tamarindo, germen de trigo, de soya, avena, cebada, ensaladas verdes

Toma de 2 a 3 litros de agua diario, incluidos los líquidos que ingieres con tus alimentos (caldo de res, sopas, leche, etc.)

**En caso de náusea y vómito se recomienda:** Comer alimentos en pequeñas cantidades, varias veces al día

Comer por la mañana porciones pequeñas de: tortilla tostada, palomitas sin sal, ni mantequilla, ocasionalmente galletas habaneras

Paleta helada y/o pedacitos de hielo

Limitar el consumo de alimentos con grasa

LINK: <https://youtu.be/q0qgj1IR6IY>

Buen día una disculpa por no portar el uniforme ni imágenes para la realización del video pero como ya sabe hace pocos días tuve a mi bebé y pues realmente no estoy en Comitán debido a que fue cesárea me vine a casa de mi mamá para mi cuidado, de ante mano gracias.

