



Nombre del alumno:

José Caralampio Jiménez Gómez

Nombre del profesor:

Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo:

Promoción a la salud (Alimentación saludable de la mujer embarazada)

Materia:

Nutrición clínica

Grado:

Tercer cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Julio del 2020

Alimentación saludable de la mujer embarazada.

El embarazo es de las etapas de conexión más importantes con tu bebé. Es de suma importancia cuidar tu alimentación, tener actividad física e ir al médico periódicamente.

Ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina B que cada célula de tu cuerpo necesita para un crecimiento y desarrollo saludables. Tomar ácido fólico durante el embarazo puede ayudar a prevenir problemas y complicaciones en el cerebro y la columna vertebral del bebé.

Los alimentos que están fortificados con ácido fólico son las verduras de hoja verde como las espinacas, brócoli, lechugas, espárragos; así como legumbres, lentejas, habas, soya. En frutas como el melón, los plátanos, naranjas y aguacate.

Otros alimentos fortificados con ácido fólico son los panes, cereales, harinas, pastas, arroz, pollo e hígado de ternera.

Hierro

Cuando la mujer está embarazada necesita hierro para producir más sangre y así poder transportar oxígeno a tu bebé. Puedes obtener hierro de la carne de vaca, aves, pescado y menudencias (corazón, hígado, riñón); frijol, lentejas, chícharos; acelga, espinaca, berro, perejil; cacahuete, nuez; soya en granos o preparada. También de algunos alimentos ricos en vitamina C, como limón, naranja, mandarina, toronja, piña, papaya. Verduras como espinacas, acelgas, perejil y tomates.

Calcio

El calcio es necesario para la formación de los huesos, dientes, músculos y nervios del bebé. Los alimentos que lo contienen son los lácteos (leche, yogurt, quesos); hortalizas de hojas verde oscuro (espinaca, acelga, lechuga, berro); semillas o aceite de ajonjolí.

Yodo

El yodo ayuda a la formación del cerebro y del sistema nervioso del bebé. Se encuentra en la leche, queso, yogurt; en la sal yodada, la sardina, el atún y demás pescados.

Antojos en el embarazo

Una de las situaciones más comunes durante el embarazo es sentir antojo por comer algún tipo de alimento; suelen ser cosas dulces, saladas, fritas o con un alto contenido calórico, que, al satisfacerse, **mejoran el** humor y causan gran placer a las futuras madres.

La importancia de la hidratación en el embarazo

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de cambios físicos como el aumento de peso, cansancio e hinchazón. Este último es uno de los más notorios en las futuras madres y puede deberse a la retención de líquidos, además está relacionado con la importancia de la hidratación en el embarazo.

Gracias