



PASIÓN POR EDUCAR

**Candelaria Elizabeth González
Gómez**

3°A

Nutrición clínica

Lic. Alfredo Agustín Vázquez

PASIÓN POR EDUCAR

Descripción del tema

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de julio de 2020.

Alimentación saludable de la mujer embarazada

La alimentación es base fundamental para la salud, en la mujer embarazada sigue siendo un factor importante para su bienestar y par el de s bebé; el embarazo es una etapa en la cual la mujer embarazada experimenta muchos cambios en s organismo, además requiero de mucho esfuerzo tanto para los 9 meses de embarazo como para el momento del parto, por ello es una mejor tenga una buena alimentación para mantener su cuerpo en buen estado.

Una alimentación saludable debe ser: completa (que contenga todos los nutrientes), equilibrada, suficiente (para evitar aumento o reducción del peso), adaptada (al estilo de vida, actividad física, estado de salud, edad y sexo), y variada (que contenga todos os grupos del buen comer).

En la mujer embarazada la alimentación debe aportar mayor cantidad de vitaminas, energía, minerales y proteínas; por ello es importante que durante el embarazo se incluyan alimentos que aporten cantidades adecuadas de: calcio, ya que ayuda en la formación de los huesos del bebe y evita que la mujer se descalcifique durante el embarazo; hierro, necesita de este mineral para evitar la anemia ya que esta es un componente esencial para la sangre; ácido fólico, es necesario que la mujer consuma ácido fólico en alimentos o en pastillas ya que ayuda evitar malformaciones en el bebe; y vitamina C es una vitamina que ayuda a absorber mejor el hierro.

Una buena ali9mentacion ayuda a evitar complicaciones durante el embarazo y al momento del parto, y así mismo contribuye a que l bebé nazca sano y que las posibilidades de que enferme al nacer sea menos. Pero si la mujer embarazada a llevado de por si una mala alimentación, los riesgos de tener complicaciones durante el embarazo y el parto es mayor y en el bebé las consecuencias no son nada favorables ya que nacer de bajo peso y sus probabilidades de enfermar serán mayor.

Link del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=pElxDILEQOI&t=149s>