



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“PASIÓN POR EDUCAR”.

MAPA CONCEPTUAL
“NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO”

ASIGNATURA:

NUTRICION Y DIETETICA

PRESENTA

BERSAIN ZACARIAS RODRIGUEZ

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

LIC. LISSET DEL CARMEN FLORES VELASQUEZ

CUNDUACAN, TABASCO, A 26 DE SEPTIEMBRE DE 2020

NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Alimentación

Deficiencias nutricionales

Nutrientes

Si no se consume

como

Mineral

Ácido fólico

Hierro

Yodo

Calcio

Proteínas

Mineral

Ácido Fólico

Retraso del crecimiento intrauterino y anomalías congénitas

Vitaminas B9

Anemia

Retraso mental y parálisis cerebral

Esencial para los huesos y dientes

Son esencial

indispensable

previene las

causa

son

causa

causa

es

Creación de nuevos tejidos, de los músculos, del desarrollo cerebral y del sistema endocrino del bebé

Para la protección del organismo frente a la infecciones.

Malformaciones fetales relacionadas con el tubo neural

Malformaciones congénitas, como labio leporino, paladar hendido

Bajo peso al nacer, prematuridad y aumento de la mortalidad perinatal.

Bocio endémico, abortos de repetición, retraso en el crecimiento en niños y adolescentes y retraso mental

Generan deficiencias en el embarazo

se encuentran

se encuentran

se encuentran

al igual que

incluyen

estos

Leguminosas
Granos
Nueces y semillas
Vegetales

Calcio
Fosforo
Magnesio
Potasio
Sodio
Cloro
azufre

Hígado
Riñón
Frijoles
Espinacas
Aguacate
Brócoli
Frutos rojos
Espárragos
Semillas de girasol
Avena

El Magnesio si no se consume durante el embarazo puede ocasionar edema y los calambres

BIBLIOGRAFIA

- Leopoldo Vega Franco María del Carmen Iñarritu Pérez. (2010). Fundamento de Nutrición y Dietética. México, D.F.: Pearson Educación de México.
- Nutrición clínica
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/92097ed95d0a451901893656bd61a2a5.pdf>