



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Nutrición en el Embarazo y Lactancia

Grado: 4°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de septiembre de 2020.

Características de alimentación nutrimental balanceada y sanitariamente apta para embarazadas y nodrizas, y el plan de alimentación alimentario nutricional

Recomendación

Al seguir las pautas saludables de alimentación y buenos alimentos no se tendrá problemas en el desarrollo del embarazo

Durante la gestación se debe aumentar ciertos componentes como vitaminas y minerales

Afectación en el estado de salud

En el caso de que la madre no consuma los nutrientes suficientes

El organismo se adaptará y utilizará las reservas para cubrirlos

Enfermedades por carencias nutricionales

Malformaciones, trastornos en el crecimiento, bajo peso al nacer, entre muchas otras.

Nutriente: hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía y deben ser la base de la alimentación

Recomendaciones por el personal de salud

1

Promover el consumo de alimentos naturales no procesados

2

Motivar a la madre a disminuir el consumo de 3 alimentos procesados

3

Explicar el por que debe evitar el consumo de alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2020). Antología de Nutrición en el Embarazo y Lactancia. Pdf. Recuperado de

<http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>