



Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Super Notas

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición En El Embarazo Y Lactancia

Grado: 4°

Grupo: NUTRICION

Alimentos para mujer embarazada y nodrizas

¿Qué comer durante el embarazo?

Si sigues unas pautas saludables de alimentación y buenos hábitos, no tendrás problema en el desarrollo de tu embarazo. Es cierto que, durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en tu organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales.



Falta de alimentación

Cuando una mujer embarazada no consume una alimentación adecuada, pone en riesgo su salud y el bienestar del niño en formación. En el caso que la madre no consuma los nutrientes suficientes, su organismo se adaptará y utilizará sus reservas para cubrirlos; esta situación puede llegar a afectar su estado nutricional y su salud.



Carencias nutricionales

Derivadas de la deficiencia alimentaria pueden llevar a provocar serios problemas en el niño en formación, como bajo peso al nacer, malformaciones, trastornos en el crecimiento y en el desarrollo, entre muchos otros.



Hidratos de carbono

Son imprescindibles por ser la principal fuente de energía, y tal como hemos explicado anteriormente, el embarazo aumenta el gasto energético, por eso estos hidratos de carbono deben ser la base de tu alimentación. Además, al ser alimentos de origen vegetal nos aportan fibra, que ayuda a prevenir los problemas digestivos que se pueden producir y el estreñimiento.



Alimentos que deben consumir

- Cereales
- Frutas y hortalizas
- Carnes, pescados y alimentos alternativos
- Alimentos que contengan azúcares y grasas
- Productos lácteos frescos



Proteínas

Necesaria para el crecimiento de células y producción en la sangre, que encontramos en estos alimentos
Carnes magras, pescado, pollo, claras de huevo, habas, mantequilla de maní, tofu (soja).



Calcio

Necesario para Huesos y dientes fuertes, contracción de los músculos, funcionamiento de los nervios. Las mejores fuentes como la Leche, queso, yogurt, sardinas o salmón con espinas, espinacas



Hierro

necesario para la producción de glóbulos rojos (necesarios para prevenir la anemia). Las mejores fuentes Carne roja magra, espinacas, panes y cereales enriquecidos con hierro



Vitamina b12

Desarrollo de glóbulos rojos, mantenimiento de la salud del sistema nervioso. Con los siguientes alimentos, Carne, pollo, pescado, leche



Vitamina D

Es necesario para Huesos y dientes sanos; ayuda a la absorción del calcio. Los podemos encontrar en los siguientes alimentos como la Leche enriquecida, productos lácteos, cereales y panes



Acido fólico

Encontramos en la Producción de sangre y de proteínas, efectiva función enzimática. Se puede consumir en los siguientes alimentos como los Vegetales de hoja verde, frutas y vegetales de color Amarillo oscuro, habas, guisantes, frutos secos



Vitamina A

Necesario para la Piel saludable, Buena visión, huesos fuertes. Los podemos encontrar en los siguientes alimentos. Zanahorias, vegetales de hojas verdes, patatas dulces (batatas)



Vitamina C

Necesario para Encías, dientes y huesos sanos; ayuda a absorber el hierro. Podemos consumir la vitamina c en los siguientes alimentos. Frutos cítricos, brécol, tomates, jugos de fruta enriquecidos



Bibliografía

UDS. (2020) Alimentos Para Mujeres Embarazadas Y Nodrizas. Antología De Nutrición En El Embarazó Y Lactancia. pág. 19-25