



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Nutrición en el Embarazo y Lactancia**

**Grado: 4°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre de 2020.

# LOS ALIMENTOS QUE DEBE DE CONSUMIR UNA MUJER ENMABARAZADA Y UNA NODRIZA

Productos lácteos 3 veces al día como yogurt, queso, leche o queso fresco, de preferencia semidescremada o descremada.



Que coma 2 platos de verduras y 3 frutas diarias, de distinto color.



Comer 2 o 3 porciones al día de carne, pescados y alimentos como el huevo, nueces y legumbres. Ya que son una fuente de proteínas, minerales y vitaminas.



Se debe disminuir el consumo habitual de azúcar y sal.



De preferencia consumir alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol.



Consumir legumbres por lo menos 2 veces a la semana.



Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día.



Informarle sobre la importancia de tomar bebidas naturales y atoles fortificados.



Explicar el por qué debe evitar el consumo de alimentos como: pollo frito, papas fritas, tacos y otros alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas.



Motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos procesados como comida chatarra, sopas de vasito, chucherías en bolsita, golosinas, dulces, enlatados y todos aquellos alimentos que contengan una cantidad excesiva de sodio, grasa o azúcar.



Promover el consumo de alimentos naturales no procesados, es decir, todo tipo de frutas, verduras, hierbas, semillas, carnes y alimentos que no han sido procesados.



Evitar consumir alcohol, ya que pasa rápidamente a la leche materna en 30 a 60 minutos la leche ya tiene la misma cantidad de alcohol en el organismo, y reduce la absorción de nutrientes en el intestino de la madre que son necesarios para el bebe.



Evitar productos industrializados que contengan edulcorante en su composición, siendo necesario verificar la lista de ingredientes del producto antes de consumirlo.



## Bibliografía:

- (2020). Sanitas. Recuperado de [www.sanitas.es](http://www.sanitas.es)
- Contreras, C. (2014). Dieta de la madre que amamanta. Recuperado de [mamis.cl](http://mamis.cl)
- 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>