



Nombre del alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Supernota tema 1.5

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PLAN DE ATENCIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL PARA EMBARAZADAS Y NODRIZAS SANAS

Recomendaciones

- 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.



- 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.

- 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 (el gordo de las carnes, mantequilla, margarina, crema y aceite que se haya usado en otras preparaciones).



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

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Nutrición en el embarazo y lactancia*. PDF. Págs. 23.