



Nombre del alumno: Diego Alexandro morales de león

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: super notas alimentación en mujeres embarazadas y nodrizas

Materia: nutrición en el embarazo y lactancia

Grado: 4°

Grupo: Nutrición



Comitán de Domínguez Chiapas a 24 De septiembre del 2020.

Alimentación para mujeres embarazadas y nodrizas

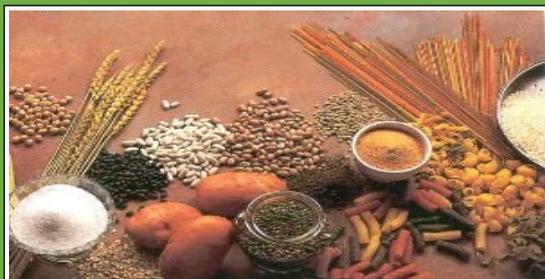
Si se siguen unas pautas saludables de alimentación junto a buenos hábitos, no se presentarán problemas durante el desarrollo del embarazo. Durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en el organismo de ciertos componentes, pero sobre todo de vitaminas y minerales. Durante el embarazo no hay que seguir una dieta especial. Lo importante es tener una alimentación variada y equilibrada



Cuando una mujer embarazada no cubre sus necesidades de alimentación adecuadamente, pone en riesgo tanto su salud como 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. Las 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



Los hidratos de carbono son de suma importancia por ser esta la principal fuente de energía, como ya hemos visto en el embarazo aumenta el gasto energético, por eso estos hidratos de carbono deben ser la base de la 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. Se recomienda evitar el consumo de azúcares, que aumentan el riesgo de diabetes gestacional, al estar aumentadas las necesidades de micronutrientes, el consumo de carbohidratos te ayudará a llegar al aporte de vitaminas del grupo B y calcio, entre otros minerales.



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



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.



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).



Se recomienda consumir Carnes, pescados y alimentos alternativos (entre ellos, huevos, nueces y legumbres). Todos ellos son fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Intenta comer dos o tres porciones al día



El consumo de Leche y productos lácteos frescos. Te proporcionarán calcio y proteínas, por lo que se debe de intentar tomar dos o tres porciones diarias. Eso sí, escoge las versiones bajas en calorías de estos productos.



Frutas y hortalizas. En ellas se incluyen las variedades frescas, congeladas y enlatadas, las ensaladas verdes, las alubias y las lentejas, los frutos secos y el zumo de frutas.



Vitaminas importantes que deben consumirse

Vitamina B12
Se encuentra en: La única fuente no animal es el alga marina. Se encuentra también en alimentos enriquecidos como los cereales de desayuno.



Calcio

el calcio se encuentra en los siguientes alimentos: en los productos lácteos frescos, hortalizas de hoja verde oscura, pan, legumbres, frutos secos, pescado azul, alubias cocidas, nueces, leche de soja.



Hierro

Se encuentra en: Carne roja magra, sardinas, hortalizas color verde oscuro, alubias, lentejas, huevos, nueces, frutos secos, pan integral y cereales de desayuno.



Acido fólico

Se encuentra en: Cereales enriquecidos y pan, verduras verdes y naranjas.



Vitamina C

Se encuentra en: La mayoría de las frutas y verduras: las principales fuentes de vitamina C son los cítricos y sus zumos.



Vitamina D

Se encuentra en: Arenques, atún en aceite, huevos, leche, mantequilla, margarina y salsas para aderezar de bajo contenido graso.



Bibliografía:

“Antología Uds.” (2020) nutrición en el embarazo y lactancia. – pág. 95