



Nombre del alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ

Nombre del trabajo: CUADRO SINOPTICO

Materia: NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO



PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4º

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 De SEPTIEMBRE del 2020.

Alimentación, nutrición, embarazo, lactancia.

necesidades nutricionales para embarazadas y nodrizas.

Necesidades Energéticas:

- Primer trimestre → 300 kcal/día
- Segundo trimestre → 500 kcal
- Tercer trimestre → 25 kcal

Proteína

- Se recomienda una ingesta incrementada
- Con un aproximado de
- 10 gr/día hasta llegar a 60gr/día

Hidratos de carbono

- Principal fuente de energía del bebe
- Se recomienda que su consumo sea en forma de hidratos de carbono complejos
- Para su absorción lenta

Necesidades durante la gestación

- necesidades calóricas
- vitaminas y minerales

Mala alimentación de la embarazada

- Pone en riesgo su salud y estado nutricional
- Pone en riesgo el bienestar del bebe

características de la alimentación nutricionalmente balanceada y, sanitariamente apta para embarazadas y nodrizas,

Problemas de formación del bebe

- Por la deficiencia alimentaria pueden provocar
- bajo peso al nacer
- malformaciones
- Trastornos en el crecimiento

Restricciones

- Evitar el consumo de azucares
- Ya que esto conlleva a contraer diabetes gestacional

Bibliografía

Uds. (2020). Nutrición en el embarazo y la lactancia. -PAG.95