



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Nutrición en el embarazo y la lactancia

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre del 2020



"ALIMENTOS QUE DEBE DE CONSUMIR LA MUJER EMBARAZADA Y NODRIZA"

✚ Durante el embarazo y lactancia existe un aumento de los requerimientos energéticos y nutricionales, es por ello que es fundamental comer una variedad de alimentos sanos.



✚ Además el ciclo reproductivo es una de las etapas de mayor vulnerabilidad nutricional en la vida de la mujer, seguido de la lactancia que aporta a los bebés los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.



✚ El bajo peso y la obesidad materna se asocian a mayores riesgos para la salud de la madre y el hijo, ahí la importancia de la alimentación saludable.



En el plan de atención alimentario nutricional para embarazadas y nodrizas sanas se recomienda:

➤ 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.



ALIMENTOS RECOMENDADOS EN EMBARAZADAS Y NODRIZAS:

+ hidratos de carbono:

cereales, derivados, legumbres,
arroz, pasta y patata.
verduras y hortalizas.
frutas.
lacteos.



+ proteina:

alimentos de origen animal.
lacteos.
legumbres.



+ agua:

Puesto que la leche materna está compuesta en gran parte de agua, es importante mantener una buena hidratación para ofrecer leche de calidad al bebé.



+ fibra:

hidratos de carbono
integrales y legumbres.
verduras y frutas.



+ lipidos-grasa:

grasa insaturada.
aceite de oliva.
frutos secos y pescados azules.



+ nota:

aumentar dosis de calcio,
hierro y ácido fólico,
principalmente, entre otros.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de nutrición en el embarazo y lactancia*. PDF. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>

Universidad del Sureste. (2020). *Material de apoyo para la unidad de nutrición en el embarazo y lactancia*. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/613faa0f31c5d5c595ec9b7b2e818268.pdf>

Anónimo. (S.F.). *Enfamil*. Recuperado de

<https://www.enfamil.es/blogs/alimentando-a-mi-bebe/alimentacion-durante-la-lactancia>

Albornoz A. (2014). *Clase-5-embarazo-y-lactancia.pdf*. Recuperado de

<https://alumnosenfermeriauaac2014.files.wordpress.com/2016/05/clase-5-embarazo-y-lactancia.pdf>