

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

**INFOGRAFÍA
IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL
EMBARAZO**

DOCENTE ITALIA YAMILETH HERNÁNDEZ FIGUEROA

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

CUARTO CUATRIMESTRE

SEPTIEMBRE, 2023

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO.

INTRODUCCIÓN

Una alimentación balanceada y sana ayuda a prevenir anemia, infecciones, cicatrización insuficiente en la madre, así como un nacimiento prematuro o de bajo peso. La madre es quien provee los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento del bebé durante el embarazo es de suma importancia que lleve una alimentación saludable y adecuada de acuerdo a su edad y peso y de carácter individual.

Las necesidades nutricionales de la mujer son mayores

Se requiere ingerir carbohidratos, como pan, cereales, arroz, pasta y harinas fortificados con ácido fólico y hierro son nutrimentos esenciales.



Consumir entre 4 y 5 porciones al día de frutas y verduras, aportan vitaminas A y C, ácido fólico, hierro, magnesio, potasio y fibra, así como productos lácteos, leche, yogurt y queso fuente de proteínas, calcio y fósforo.



Alimentos de origen animal, carne de res, de aves y pescado que son una buena fuente de vitamina B, proteína, hierro y zinc, grasas y aceites, vitales para el crecimiento y desarrollo cerebral del producto.



Una alimentación saludable es vital para el correcto desarrollo del bebé y la salud de la mamá

CONCLUSIÓN

Las necesidades nutricionales durante el proceso reproductivo aumentan para permitir el crecimiento y desarrollo tanto del feto como del lactante, así como para afrontar los cambios fisiológicos adaptativos que el organismo materno sufre en este periodo, por eso es de vital importancia llevar una alimentación correcta y balanceada de acuerdo al trimestre de embarazo y evitar bebidas alcohólicas, tabaco y estupefacientes.

BIBLIOGRAFÍA

Secretaría de Salud. La alimentación durante el embarazo. (2016). Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-alimentacion-durante-el-embarazo#:~:text=Para%20los%20especialistas%20del%20sector,prematuro%20o%20de%20bajo%20peso.>

