

# UOS

PASIÓN POR EDUCAR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA

## LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y  
LACTANCIA

SUPER NOTA IMPORTANCIA DE LA  
ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

DOCENTE: ITALIA YAMILET HERNANDEZ

ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA

CUARTO CUATRIMESTRE

23 SEPTIEMBRE 2023





# Importancia de la alimentación en el EMBARAZO

## Sobre la alimentación (Introducción)

Como 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.

## carbohidratos

En esta etapa, las necesidades nutricionales de la mujer son mayores por lo que se requiere ingerir carbohidratos, como pan, cereales, arroz, pasta y harinas que, además, de estar fortificados con ácido fólico y hierro son nutrimentos esenciales.

## frutas y verduras

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

## Proteínas

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

## Conclusión

Es importante recordar que en algunos casos durante el embarazo es necesario llevar una dieta especial por lo que será el médico quien de las indicaciones más precisas, ara los especialistas del sector salud, incluso, una alimentación balanceada y sana ayuda a prevenir anemia, infecciones, cicatrización insuficiente en la madre, así como un nacimiento prematuro o de bajo peso.

## Bibliografía

ANTOLOGÍA NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS). 2022to