



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Infografía

TRABAJO

Nutrición en el embarazo y lactancia

MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.

ALUMNO

Hernández Figueroa Italia Yamileth

DOCENTE

4to Cuatrimestre de nutrición.

CURSO

Tapachula, Chiapas; Sabado 23 de septiembre de
2023

INTRODUCCIÓN.

A manera de resumir un poco mi infografía realmente solo busca concientizar de manera ilustrativa a las madres de la enorme responsabilidad que cargan consigo mismas, ya que en ese lapso de tiempo deberán alimentarse de una manera aun mas sana o adecuada, ya que todo el tiempo se deberá de estar buscando el correcto desarrollo del bebe, asi como también la integridad de la progenitora, porque consciente o inconscientemente si la madre esta bien de alguna manera el feto también lo estará.

LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO



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.



Para los especialistas...

una alimentación balanceada y sana ayuda a prevenir anemia, infecciones, cicatrización insuficiente en la madre, así como un nacimiento prematuro o de bajo peso.

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.



asimismo se debe:

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.

Otro alimento necesario...

son 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.



Es importante recordar...

en algunos casos durante el embarazo es necesario llevar una dieta especial debido a diversos factores patológicos etc. por lo que será el Nutriólogo quien de las indicaciones más precisas para un correcto desarrollo del feto.

PORQUE SU BIENESTAR, ES TU RESPONSABILIDAD!



CONCLUSIÓN

Es evidente la clara responsabilidad de la madre por una buena salud de su progenitor, esto incluso aun antes de que nazca, pero esto no debe ser visto como algo malo, si no todo lo contrario, pues también puede ser un incentivo a mejorar un estilo de vida esto incluso después del embarazo, ya que de tomar las decisiones correctas en lo que a nutrición respecta, se van adquiriendo buenos hábitos que pueden durar incluso años, mejorando así radicalmente los estilos de vida.