

UNA BUENA ALIMENTACION FAVORECE A LA MADRE EN:

- Aumento normal de peso y evita la desnutrición.
- Mayor defensa contra las infecciones o enfermedades.
- Mejores condiciones para la lactancia: leche abundante y por más tiempo.



UNA BUENA ALIMENTACIÓN FAVORECE AL NIÑO DESDE EL EMBARAZO EN:

- Adecuado crecimiento dentro del útero materno con menor riesgo de que nazca bajo de peso.
- Asegure que el niño acumule reservas necesarias para su infancia, en prevención de enfermedades y desnutrición infantil.
- Menor riesgo de enfermedad y muerte.



NUTRICONSEJOS:

- Consuma una fruta o verdura por lo menos una vez por día.
- Si tiene náuseas o siente que se llena rápidamente consuma sus alimentos en pequeñas cantidades y varias veces al día.
- Mastique bien los alimentos y repose después de sus comidas.
- No tomes licores, ni café; no fumes, porque afecta tu salud y la del bebé.
- El hígado, riñón y bazo, son fuentes de hierro, que provienen la anemia.
- A partir del quinto mes debes tomar tu pastilla de hierro, hasta que tu bebe tenga 2 meses de nacido, una hora antes de tu almuerzo y acompañado con un jugo cítrico (limonada, naranjada).



ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO



**EL BUEN PESO DEL BEBE AL
NACER, DEPENDERA DE TU
ALIMENTACION.**

ALIMENTACION DE LA GESTANTE

Durante el embarazo se incrementan los requerimientos de nutrientes y calorías, debido a cambios en el organismo como:

- Aumento de tamaño de las mamas, el útero y la cantidad de sangre.
- Se forma y crece el bebé.
- Se forma la placenta con el líquido amniótico.

Él bebe en crecimiento obtiene todo lo que necesita de la madre, aun cuando ella no reciba una buena alimentación.

ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER TRIMESTRE

- La alimentación sigue siendo la misma que una mujer no embarazada.
- Debido a las náuseas y vómitos, a veces perderás peso.
- Para aprovechar mejor los alimentos, es necesario disminuir las grasas, condimentos picantes e irritantes.
- Preferir las preparaciones sólidas de fácil digestión y si preparas sopas que sean espesas.
- La dieta debe ser balanceada, algunas veces es conveniente fraccionar tu alimentación, es decir consumir seis medias comidas en vez de tres comidas completas.

GUIA PARA LA ALIMENTACION EN EL PRIMER TRIMESTRE.

Leche o yogurt	1 a 2 tazas
Queso diaria	1 porción
Huevo	1 unidad interdiaria



Carne de pescado, Res, pollo o menudencia, Sangrecita, etc.	2 porciones medianas
Menestras	1 porción (2xsemana)



Verduras verdes y Amarillas.	1 taza
Otras verduras	½ taza
Frutas de todo tipo	1 a 2 unidades



Tubérculos y raíces	2 porciones medianas.
Arroz y otros cereales	1 porción
Harinas y fideos 25 gr.	Para sopas
Pan	2 unidades
Aceite vegetal	20 cc.



ALIMENTACION EN EL SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE.

En esta etapa el bebé crece al máximo, así como, los tejidos maternos; por eso, la dieta debe aportar más cantidad de alimentos ricos en proteínas, minerales y vitaminas.

Consumir más leche o queso a partir del 7mo. mes para prepararse para la lactancia y consume:

HÍGADO

HUEVOS

...Porque en este mismo lapso tu bebé forma sus reservas de hierro.



Consumir más fruta y verduras para tener un adecuado aporte de estas sales minerales, vitaminas y fibra, esta última previene el estreñimiento.

El consumo de sal se mantendrá normal, con tendencia a disminuirlo.

El aumento de peso debe ser entre 9 y 12 kg. al término de la gestación.

GUIA PARA LA ALIMENTACION EN EL PRIMER TRIMESTRE.

Leche o yogurt	3 tazas
Queso	1 porción diaria
Huevo	1 unidad interdiaria



Carne de pescado, Res, pollo o menudencia, Sangrecita, etc.	2 porciones grandes
Menestras	1 porción (3xsemana)



Verduras verdes y Amarillas.	2 taza
Otras verduras	1 taza
Frutas de todo tipo	2 a 3 unidades



Tubérculos y raíces	2 porciones medianas.
Arroz y otros cereales	1 y ½ porción
Harinas y fideos 25 gr.	Para sopas
Pan	3 unidades
Aceite vegetal	25 cc.

