

# Asegurar una alimentación adecuada es asegurar un buen embarazo



## I. Escucha con atención :



## II. Marca con un aspa la respuesta correcta :

¿Cuándo empieza la alimentación del ser humano?

- a) Desde que nacemos.    b) Desde que estamos en el vientre materno.  
c) Desde el primer año.



Si la madre no se alimenta con lo que necesita para asegurar su bienestar y el crecimiento del ser que lleva en su vientre, los dos sufrirán las consecuencias.

La alimentación del ser humano empieza desde que está en el vientre materno.



# LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Se llama embarazo, al tiempo que transcurre (dura) desde la concepción (fecundación) hasta el parto.



Asegurar que el niño reciba una alimentación adecuada a través de la madre, permitirá que el niño nazca con el peso y la talla requerida.

Y la nutrición no sólo es una buena alimentación también es tomar reposo, tranquilidad emocional (evitarse disgustos, maltratos) y descansar cuando se está cansada de sus actividades.



## III. Marca con un aspa las afirmaciones correctas :

- a) Al tiempo que dura desde la concepción hasta que se da a luz (parto) se le llama embarazo.
- b) El niño no se alimenta a través de la madre.
- c) Si el niño y la madre reciben una alimentación adecuada, el niño nacerá con el peso y la talla apropiada.

## Los alimentos que necesitamos



Para producir un bebe saludable es necesario que la madre coma en suficiente cantidad una gran variedad de alimentos.



Se debe comer carnes, pescados, huevos, toda clase de verduras, frutas , panes y cereales. También tomar mucho líquido, sobre todo leche.





#### IV. Vocabulario :

Coser : Unir con hilo.

Cocer : ·(de cocción) hervir los alimentos.

Feto : Producto de la concepción que no ha llegado todavía a término, pero que ya tiene las formas del ser.

**El desarrollo del feto depende, en parte, del tipo de alimentación de la gestante (mamá) esto quiere decir que, depende más de la calidad de alimentos que de la cantidad de alimentos que se come.**



Hay muchos elementos que son necesarios en la dieta de la mujer encinta.

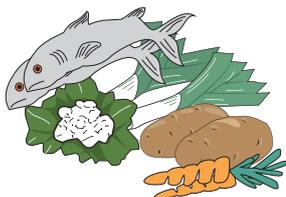
Estos elementos son : el calcio, el hierro, el yodo, las vitaminas y las proteínas.

**El Hierro** es necesario para la formación de “glóbulos rojos” que son los encargados de llevar oxígeno a todas las células del organismo.

Lo encontramos en el huevo (la yema), hígado, carne, mariscos, col, acelgas, espinacas, pero además si es necesario se tiene que tomar algún suplemento (medicina) que recomiende el doctor.



**El Yodo** ayuda al normal desarrollo hormonal y psíquico del recién nacido.



Se encuentra normalmente en las tierras de cultivos y las plantas sembradas allí absorben el yodo así como otros minerales y luego éstos son consumidos por el hombre, además se encuentra en los pescados y mariscos.

**Las Proteínas** Forman los tejidos del feto y se encuentran en la carne, los huevos, la leche y el queso.



**V. Marca V si es verdadero , marca F si es falso :**

- a) El calcio, el hierro, el yodo, así como las vitaminas y las proteínas , no son necesarios en la dieta de la mujer encinta. **(V) (F)**
- b) Quienes llevan oxígeno a todas las células del organismo, son los glóbulos rojos. **(V) (F)**
- c) Para el normal desarrollo hormonal y psíquico del recién nacido, es necesario el consumo de yodo. **(V) (F)**

## LAS VITAMINAS

<b>A</b>	Ayuda a la formación de los huesos, dientes, piel y ojos del niño por nacer.	En la leche, queso, mantequilla, zanahorias y aceite de hígado de peces.
<b>B</b>	Ayuda a la formación del “sistema nervioso”.	En la carne, cereales, yema del huevo y tomates.
<b>B<sub>2</sub></b>	Es útil en la formación de los nervios, piel y ojos.	En la leche, huevos, queso, trigo, hígado y verduras.
<b>C</b>	Para la osificación y dentición, es decir, ayuda a los huesos y a los dientes.	En los frutos cítricos (naranja, mandarina, otros) y los tomates.
<b>D</b>	Nos proporciona el calcio y el fósforo útiles en la formación de huesos y dientes.	En los rayos solares y los aceites de hígado de peces.

### El Calcio

Encontramos calcio fundamentalmente en la leche y en los huevos. El feto en esta etapa de su crecimiento utiliza mucho calcio para la formación de su esqueleto y dentadura.





## VI. Recuerda :

El crecimiento y la salud del bebe dependen de lo que comemos y bebemos durante el embarazo.

Se debe evitar :

Las bebidas alcohólicas, los cigarrillos y las drogas que son peligrosas, Más aún durante el embarazo. Y si se tiene alguna enfermedad antes o durante el embarazo hay que curarlas para que no afecte al niño.



## VII. Escucha con atención las siguientes recomendaciones :



**Hazlo TÚ mismo**

**I. Consigue más información en la posta de tu barrio y escríbela aquí en tu ficha .**

---

---

---

---

---

---