



Estrategias nutricionales y conceptos básicos de nutrición durante el embarazo en **adolescentes y adultas**

# La alimentación como parte fundamental del embarazo



Durante el embarazo, uno de los factores más importantes a considerar, sin lugar a duda, es una nutrición adecuada. Si proporcionamos a la mujer embarazada los nutrientes ideales mediante una alimentación correcta (completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada), nos aseguraremos que al menos en este aspecto, no le falte ningún nutriente al bebé ni a la madre.

Como capacitadores es sumamente importante transmitir de forma clara y precisa el mensaje de mantener un estilo de vida saludable en la etapa gestante, así como por el resto de la vida después del parto, para fomentar una educación nutricional óptima en la familia y evitar trastornos alimenticios o complicaciones ocasionados por una mala alimentación, como el sobrepeso o la obesidad.

### **Durante este curso aprenderás:**

La importancia de la alimentación en la salud de la mujer embarazada; es decir, el papel que juegan los alimentos que una mujer embarazada consume durante esta etapa y cómo su elección adecuada ayuda a mantener la salud de la madre y del feto durante el embarazo.

# Índice

1. Mitos de la alimentación durante el embarazo. Alimentación saludable p. 5

---

2. Grupos de alimentos para la composición del plato p. 8

---

3. Macronutrientes y micronutrientes p. 10

Sabemos que una alimentación equilibrada, al igual que un estilo de vida saludable, tienen múltiples beneficios en la salud. En una etapa como el embarazo, donde el cuerpo de la mujer sufre grandes cambios y además se desarrolla el futuro bebé, la alimentación se hace especialmente importante.

Al igual que hay alimentos que se deben evitar, existen otros, así como ciertos nutrientes a los que hay que prestar todavía más atención. Muchas veces se piensa que durante el embarazo hay que comer por dos, esto es un mito en el que no se debe caer. Lo importante, cuando una mujer está embarazada, no es aumentar la cantidad de alimentos de una forma descontrolada (ya que aumentar demasiado su peso durante el embarazo puede ser perjudicial), sino comer alimentos que aporten al organismo los nutrientes que la madre y el bebé necesitan para mantener un buen estado de salud.

Al hablar sobre la alimentación durante el embarazo, muchas mujeres se preocupan por el peso que pueden ganar. En muchos casos, se preguntan cómo es posible llegar a engordar tantos kilos cuando la bebé sólo supone unos dos o tres kilogramos. Durante la gestación ocurren diferentes procesos en el organismo de la madre, como el desarrollo de nuevos tejidos en las glándulas mamarias, engrosamiento del tejido que forma el útero, desarrollo de la placenta, etcétera.

Dos de las principales estrategias para el control en edad gestante son la educación y el asesoramiento nutricional, con la finalidad de mejorar el estado de salud de las mujeres durante su embarazo.

Según la OMS (2019) existen tres principales objetivos con estas estrategias:

1. Mejorar la calidad de la dieta materna, mediante una alimentación variada y la cantidad de alimentos que se consumen.
2. Promover un aumento de peso adecuado, mediante un consumo suficiente y equilibrado de proteínas y de energía.
3. Promover el consumo sistemático y regular de suplementos, de micronutrientes (vitaminas y minerales), complementos alimentarios o alimentos enriquecidos.

 **Video. Alimentación en el embarazo**  
<<https://www.youtube.com/watch?v=EJ0-t4cEKow>>.



# Mitos de la alimentación durante el embarazo.

## Alimentación saludable

---

Es muy común escuchar, por parte de las madres o sus familiares, diferentes mitos relacionados a la alimentación; como capacitadores, es importante aclarar nuestras dudas con un nutriólogo o con profesionales en el área de la salud, con conocimientos en el tema, para evitar malentendidos y proporcionar información equivocada. Aquí te mencionamos cinco de los mitos más comunes

1. Un antojo no satisfecho dejará una marca en la piel del bebé. **FALSO.** Diga lo que diga la cultura popular, lo cierto es que no existe ningún estudio que haya confirmado que un antojo no satisfecho provocará una marca en el cuerpo del recién nacido.
2. Es necesario comer por dos. **FALSO.** En realidad, durante el embarazo las calorías diarias en su alimentación varían de acuerdo a la necesidad específica de cada persona. La clave está en la calidad de los alimentos que se ingieren, no en la cantidad.
3. El limón y el perejil provocan abortos. **FALSO.** Los abortos no son provocados en ningún caso por la ingesta de alimentos.
4. No consumir grasas. **FALSO.** Es un mito. Las grasas son necesarias para el organismo y constituyen uno de los nutrientes esenciales durante el embarazo y la alimentación debe ser variada y equilibrada.
5. El café está prohibido. **FALSO.** Siempre y cuando no sea consumido en exceso, no existe información que asegure un daño a la madre o al bebé. Evita consumir más de dos tazas regulares de café al día; en caso de que altere tu sueño, procura tomarlo por las mañanas.

### Alimentación saludable. Conceptos básicos

Durante el embarazo (o no) es muy importante mantener una alimentación correcta y saludable; durante esta etapa de la vida se recomienda poner más atención a este punto, para asegurar un correcto crecimiento del bebé y un estado óptimo nutricional para la persona gestante.

Como replicadores y cuidadores de la salud de las gestantes, deberán concientizar y transmitir un mensaje alentador a las madres para lograr que durante su embarazo

se alimenten lo mejor posible, para evitar deficiencias nutricionales en este periodo. Se considera una alimentación correcta o saludable cuando cumple con los siguientes criterios, establecidos por la Secretaría de Salud en el año 2006:

- **Completa.** Que contenga todos los nutrimentos (carbohidratos, proteínas y grasas). Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

La dieta correcta incluye alimentos considerados en el grupo de carbohidratos (fruta y jugo de fruta, cereal, pan, pasta y arroz, leche y productos lácteos, leche de soja, frijoles, legumbres y lentejas, verduras con almidón como las patatas y el maíz), en el grupo de proteína (semillas, frutos secos, lentejas y otras legumbres y alimentos de origen animal como pollo, pescado, huevo, carne) y del grupo de grasas (aceites vegetales, salsas elaboradas con aceites vegetales, mayonesa, alioli, mantequilla, margarina), frutos secos (piñones, nueces, avellanas) y semillas (pipas, sésamo).

- **Equilibrada.** Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí. La dieta correcta debe tener la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos, para lograr un equilibrio de la necesidad de cada persona con lo que contienen los alimentos.
- **Inocua.** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, y se consuma con moderación.
- **Suficiente.** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable; en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Suficiente en energía y nutrientes; es decir, que aporte la cantidad de calorías y nutrientes necesarios para mantener las funciones vitales y realizar las actividades físicas e intelectuales diarias.

- **Variada.** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Debido a que no existe ningún alimento que aporte todos los nutrientes y en las cantidades idóneas que el organismo necesita, sólo con una amplia variedad de alimentos saludables, lograremos cubrir nuestros requerimientos.

- **Adecuada.** Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que signifique que se deban sacrificar otras características.

Debe ser de acuerdo con la edad, el sexo, el estado físico y la actividad que realiza; en caso necesario, se debe adecuar a alguna enfermedad; por ejemplo, si hay diabetes o hipertensión arterial.



¿Alguna vez habías escuchado uno de los mitos que acabamos de revisar? Es muy común que las personas compartan sus experiencias personales y hagan recomendaciones sobre qué hacer para mejorar la salud, de acuerdo con las características de una alimentación correcta, ¿cuál sería otro mito falso sobre la alimentación?



# Grupos de alimentos para la composición del plato

En México utilizamos una herramienta en común para entender la composición del plato: El plato del bien comer. En esta herramienta visual, nosotros podremos identificar los alimentos más comunes consumidos en México; nos propone tres principales grupos: 1) verduras y frutas; 2) cereales y tubérculos; y 3) alimentos de origen animal y leguminosas. En las siguientes tablas te mencionamos ejemplos de cada grupo.

<b>Verduras</b>	<b>De hoja</b> Acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, variedad de lechugas. <b>Sólidas</b> Nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino.
<b>Frutas</b>	Guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.
<b>Cereales</b>	Maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.
<b>Tubérculos</b>	Papa, yuca, camote, cúrcuma, jícama, jengibre, betabel, rábano, zanahoria.
<b>Alimentos de origen animal</b>	Leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.
<b>Leguminosas</b>	Frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.

Es importante considerar las siguientes recomendaciones:

- Consumir muchas verduras y frutas de preferencia crudas o cocidas, regionales y de la estación, que son fuente de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética, y dan color y textura a los platillos, así como de otras vitaminas y nutrimentos inorgánicos.



- Los cereales integrales son mejor opción, por su aporte de fibra dietética y energía.
- Frijoles y la diversificación con otras leguminosas: lentejas, habas, garbanzos y arvejas, tienen un contenido de fibra y proteínas vegetales.
- Carne blanca, pescado y aves asadas, que tienen bajo contenido de grasa saturada; de preferencia, consumir el pollo sin piel. Combinar cereales con leguminosas mejora la calidad de las proteínas.

Figura 1. El plato del bien comer



Después de haber revisado los ejemplos de los alimentos de los grupos incluidos en el Plato del bien comer (verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal), ¿cuál es tu alimento favorito de cada grupo?



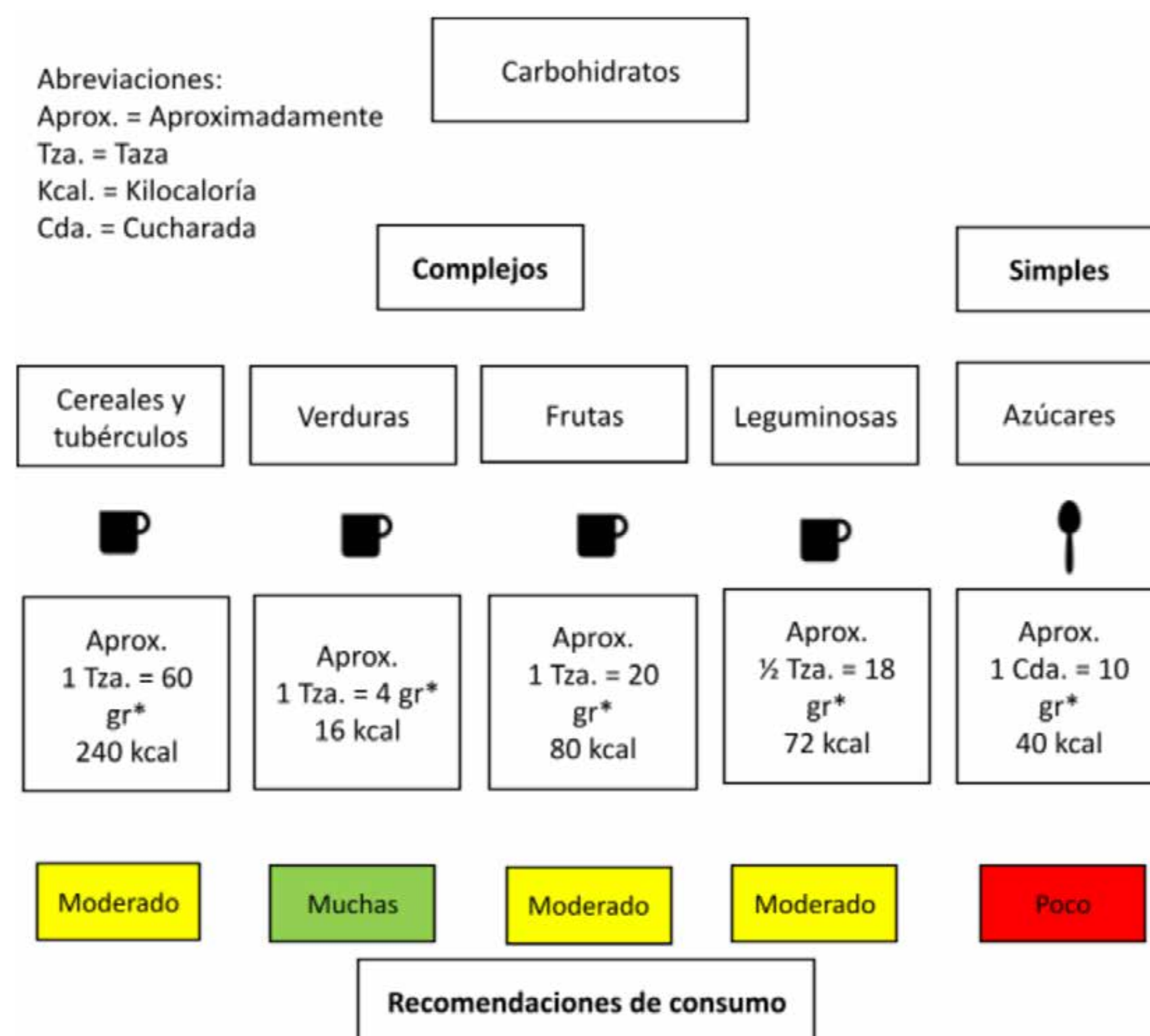
# Macronutrientes y micronutrientes

Los macronutrientes son aquellos que aportan energía para nuestro cuerpo. Esta energía la podemos interpretar como kilocalorías o calorías, y la mayoría de los alimentos las contienen; son conformadas principalmente por carbohidratos (4kcal x gramo), proteínas (4kcal x gramo) y grasas (9kcal x gramo). No te preocupes si no entiendes algún término, a lo largo de este tema haremos lo posible por que sea lo más claro para ti.

## Carbohidratos

Son una fuente importante de energía y proceden fundamentalmente de los vegetales. Aportan 4 kcal x gramo.

Se estima que los carbohidratos aportan entre 50 y 70% de la energía de la dieta. Los carbohidratos se dividen en complejos (recomendables) y en simples (no recomendables), los cuales no deberían constituir más del 10% en su consumo diario.



\*Gramos de carbohidrato totales por ración de alimento



La recomendación del consumo de frutas y verduras al día ronda las cinco raciones al día (una ración = una Taza aproximadamente); consideramos importante mencionar que hay que dividirlos durante el día en todas nuestras comidas, al dar un total de tres tazas de verduras al día; una en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) y dos raciones de fruta; una en cada colación (media mañana y media tarde).

## Proteínas

Son la segunda fuente energía más importante; al igual que los carbohidratos, nos aportan 4 kcal x gramo. Principalmente, la proteína proviene de los alimentos de origen animal y como fuente vegetal de las leguminosas, aunque se deben combinar con los cereales. Su principal función radica en el desarrollo de nuestras células, tejidos y músculos; por tal motivo, durante el embarazo, se recomienda incrementar levemente su consumo para cubrir las demandas de la madre y del bebé. Se estima que las proteínas aportan entre el 10 y 15% de la dieta. En términos prácticos, y para fines de comprensión, existen dos tipos de proteína, 1. Proteína completa, la cual nos aporta todos los aminoácidos esenciales (son aquellos que el propio organismo no puede generar por sí) y deben ser consumidos forzosamente por medio de la dieta; los alimentos de origen animal son la mejor opción para cubrir con estas necesidades. 2. Proteína compuesta, la cual debe de componerse mediante dos grupos de alimentos: las leguminosas y los cereales; al combinarlos nos aportarán todos los aminoácidos esenciales de manera muy similar al aporte de los alimentos de origen animal.



## Grasas

Son la tercera fuente de energía; sin embargo, no por esto es la menos importante para nuestro consumo, si no todo lo contrario; de los tres macronutrientes, es quien más energía nos aporta (9 kcal x gramo). Este grupo está formado por triglicéridos, fosfolípidos y colesterol. Las grasas cumplen principalmente a grandes rasgos tres funciones:

1. Aporte energético a la madre (se estima que aportan entre 20 y 25% del total de la dieta).



2. Aporte de ácidos grasos esenciales (aquellos que el propio organismo no puede generar por sí mismo).
3. Facilitar el transporte de vitaminas liposolubles (aquellas que su transporte, dentro de nuestro cuerpo, requieren moléculas de grasa para poder ser absorbidas).

Debemos de tener mucha precaución con el tipo de grasas que se elijan al momento de cocinar, para poder asegurar un correcto desarrollo del bebé y no afecte el estado nutricional de la madre. Estas deben ser principalmente de aceites vegetales como de maíz, cártamo, soya o aguacate; en cuanto a carnes, debemos elegir las que menos grasa aporten, como pescados y mariscos, pollo y pavo; debemos evitar aquellas contenidas en pastelitos, galletas, alimentos industrializados o previamente preparados (sopas, pastas y algunas carnes).

### **Agua y micronutrientes**

Existen algunos elementos que no nos aportan energía; sin embargo, no los hace menos importantes en nuestra alimentación; incluso, ocasionalmente, no se les pone mucha atención en nuestro día a día.

Hablamos del agua y de los micronutrientes (vitaminas y minerales), al ser elementos que no contienen energía (kcal), no se relacionan con un incremento de peso corporal; sin embargo, debemos considerar no consumirlos en exceso. Recuerda, “todo en exceso hace daño”.

Durante el embarazo se incrementan las necesidades nutricias, particularmente las de energía, hierro, calcio y ácido fólico (Secretaría de Salud, 2006). Como dato importante, la deficiencia de hierro está asociada con parto prematuro, peso bajo al nacer y mayor riesgo de la mortalidad materna (Cereceda Bujaico y Quintana Salinas, 2014).

Existen cinco principales vitaminas y minerales que se deben de consumir y debemos prestar atención durante la etapa gestante: hierro, calcio, del grupo B (ácido fólico), zinc, vitamina D, vitamina A,



Vitamina / Mineral	Alimentos	Beneficios
<b>Hierro</b>	<p><b>Alimentos de origen animal.</b> Hígado, moronga, carne de res seca, carnes rojas, huevo, mariscos. <b>Leguminosas.</b> Frijol, lenteja, habas, garbanzos secos, alverjón, soya. <b>Verduras.</b> Chiles secos, calabacita, acelgas, espinacas, verdolagas, huauzontles, quelites, hojas de chaya, tomatillo, chile poblano, hongos, coles de bruselas. <b>Cereales.</b> Productos elaborados con harinas adicionadas.</p> <p><b>Otros.</b> Frutas secas, cacahuates y nueces.</p>	Previene el bajo peso al nacer, parto prematuro y el riesgo de mortalidad materna.
<b>Calcio</b>	<p><b>Cereales.</b> Tortillas y productos elaborados con maíz nixtamalizado.</p> <p><b>Alimentos de origen animal.</b> Queso, leche, yogurt, acociles, sardinas, charales, boquerones.</p>	Evita que el calcio requerido por el desarrollo del bebé sea absorbido por los huesos de la madre.
<b>Zinc</b>	<p><b>Alimentos de origen animal.</b> Leche y derivados, carnes, huevo, mariscos (ostras). <b>Leguminosas.</b> Alubias</p> <p><b>Verduras.</b> Germen de trigo <b>Otros.</b> Levadura de cerveza, cacahuete, semillas de girasol, semillas de calabaza, nuez, almendras.</p>	Consumir suficiente zinc previene bajo peso al nacer y parto prematuro.
Vitamina / Mineral	Alimentos	Beneficios
<b>Del grupo • B ácido fólico</b>	<p><b>Alimentos de origen animal.</b> Hígado y otras vísceras. <b>Verduras.</b> Berro, espinaca, lechuga, espárrago, betabel, acelga, alcachofas, brócoli, coliflor, chícharo, poro, aguacate, col, elote.</p> <p><b>Frutas.</b> Naranja, plátano. <b>Cereales.</b> productos elaborados con harinas adicionadas</p>	Previene la anemia materna, sepsis puerperal, bajo peso al nacer, nacimiento prematuro.



<b>Vitamina / Mineral</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Beneficios</b>
<b>Vitamina D</b>	<b>Alimentos de origen animal.</b> Pescados grasos y la yema del huevo, leche. <b>Otros.</b> Las leches evaporadas son enriquecidas con esta vitamina.	Es esencial en el metabolismo del calcio. No hay que olvidar que la luz solar interviene en la activación de esta vitamina.
<b>Vitamina A</b>	<b>Alimentos de origen animal.</b> El hígado, huevo y leche; y, como beta caroteno (provitamina A), las frutas y verduras de colores amarillo, anaranjado y verde oscuro.	Sus funciones se relacionan con el sostenimiento de la reproducción humana, la visión y la función inmune.

El consumo de agua es indispensable para poder generar un equilibrio interno corporal en nuestras células, órganos y tejidos. Los requerimientos de agua se calculan con un aproximado de 30 a 35 ml de agua por kilogramo de peso actual. Por ejemplo: mujer de 33 años con peso actual de 65 kg; requerimiento de agua = 65 kg x 35 ml = 2,275 ml de agua (2.3 Litros); durante la lactancia se recomienda incrementar 500 a 700 ml de agua adicionales para mejorar el flujo y la reproducción de leche materna.

### Reflexión

De acuerdo con los alimentos de temporada del lugar donde vives, ¿qué alimentos elegirías para incluir en tu alimentación hierro y ácido fólico?

Las recomendaciones para seguir adecuadamente El plato del bien comer (Secretaría de Salud, 2006) son:

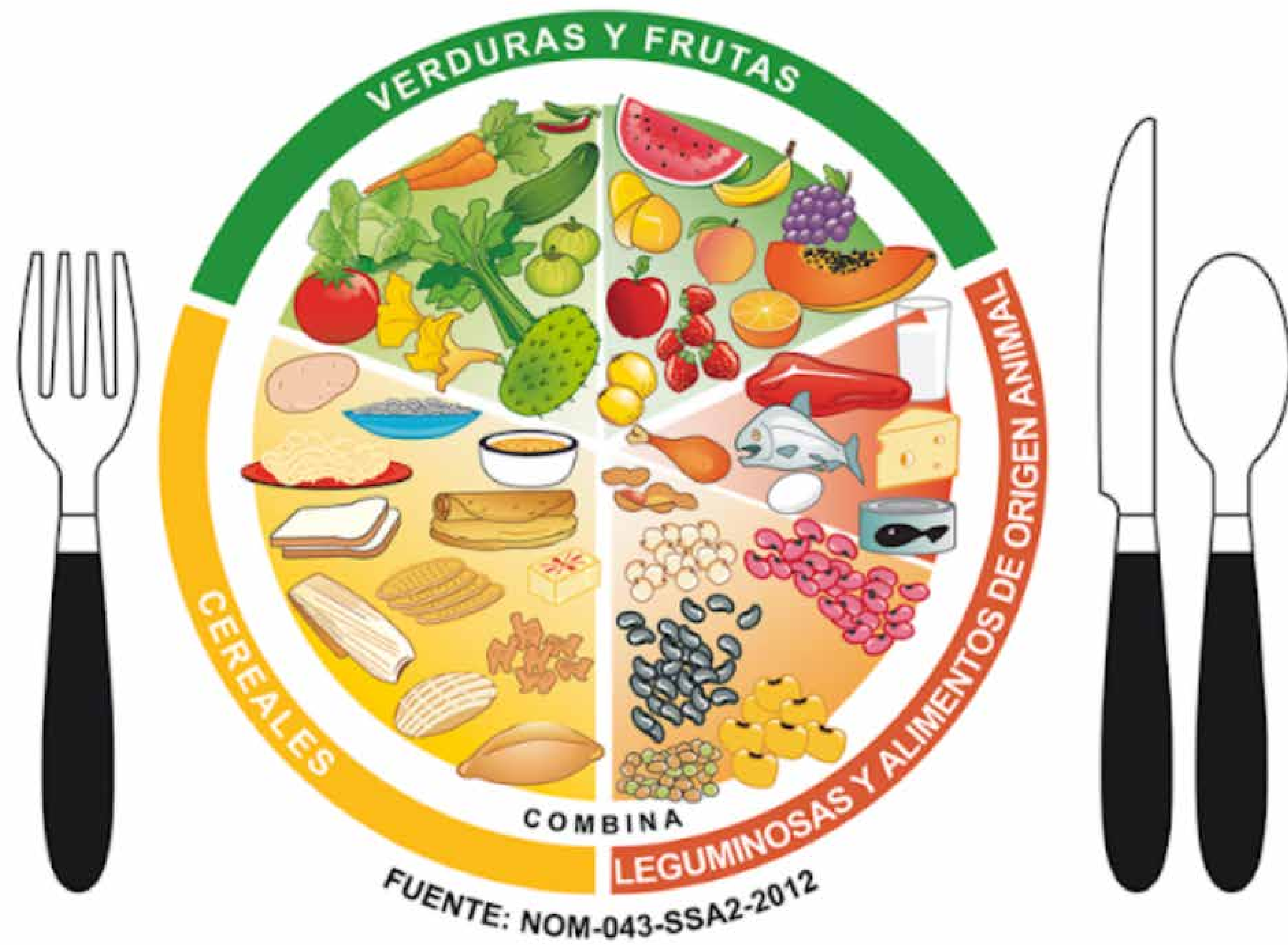
- Comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara.
- Incluir cereales integrales en cada comida.
- Comer alimentos de origen animal con moderación.
- Evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal.
- Realizar tres comidas y dos colaciones al día.
- Hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.

Las posibilidades de que el recién nacido tenga bajo peso aumentan si la madre es adolescente (casi 14%). La embarazada adolescente se encuentra en fase de crecimiento y tiene mayores necesidades de proteínas (requerimientos diarios de 1,7 gramos por kilo de peso en el caso adolescentes de 11 a 14 años y 1,5 gramos por kilo de peso en el caso de adolescentes de 15 a 17 años), además de un aumento de las necesidades de energía (calorías), vitaminas y minerales.



Anexo 2. El plato del bien comer

# El Plato del Bien Comer



Fruta entera = 1 pelota de tenis  
(1 equivalente de fruta)



Queso = 1 pulgar  
(1 equivalente de alimentos de origen animal)



Fruta picada = 1 puño  
(1 equivalente de fruta)



Ensalada = 2 puños  
(1 equivalente de verduras)



Arroz o pasta = 1 puño  
(1 equivalente de cereal)



Carne, pollo o pescado = 1 palma de una mano  
(3 equivalentes de alimentos de origen animal)



La falta de alimentos y nutrientes puede retrasar el crecimiento del feto, además se crea una competencia entre la madre y el feto por los nutrientes de los alimentos.

La madre menor de 25 años, y principalmente la adolescente, tienen mayor riesgo si la alimentación no tiene la cantidad suficiente de calcio; el feto puede tomar el calcio de los huesos de la madre. Durante el embarazo, las IDR de calcio para adultas son de 1 000 mg/día, y para las adolescentes de 1 300 mg/día.

#### Anexo 4. Alimentos que aportan calcio





## Alimentos con alta densidad energética y adaptación de la dieta en adolescentes

Es importante mencionar que nuestro estilo de alimentación se ha modificado por la venta de alimentos chatarra y no saludables. Los adolescentes frecuentemente eligen incluir en su alimentación opciones no tan saludables. La comida chatarra, también denominada comida basura, es un tipo de comida que contiene gran cantidad de grasas, calorías, condimentos, colesterol, azúcares y sal. Además, este tipo de comida contiene una gran cantidad de aditivos alimentarios.

Los aditivos son sustancias que en sí no son alimentos y no poseen ningún valor nutritivo; su función es modificar y “mejorar” el sabor, el aspecto, la textura, el color de los alimentos donde se añade, así como mejorar su conservación (conservantes).

Ejemplos de comida chatarra son refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras, galletas, dulces, chocolates, pastelillos empaquetados o comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs.

Los alimentos chatarra no contienen nutrimentos que ayuden a la embarazada adolescente; al contrario, contienen sustancias que afectan la salud de quien los consume, por lo que es necesario evitar el consumo de alimentos chatarra.

Algunas adolescentes deciden hacer dietas restrictivas con ayunos prolongado; es decir, no consumir alimentos durante una parte del día para no subir de peso y esconder el embarazo, lo que disminuye el nivel de glucosa o de azúcar en la sangre.

El buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo de la madre y del feto, dependen del consumo correcto en cantidad y calidad de alimentos.

 **Video. Alimentación durante el embarazo**  
<<https://www.youtube.com/watch?v=BLrlnhGP2LA>>.

### Reflexión

Ahora que revisamos las porciones adecuadas para cada grupo de alimentos, ¿cuáles son los alimentos que no comes en las cantidades correctas? ¿Qué grupo de alimentos comes de menos? ¿Qué alimentos comes de más?

En la alimentación correcta para una mujer embarazada adulta y una mujer embarazada adolescente, ¿cuál sería la diferencia?

### Conclusión

Es innegable que la mujer embarazada requiere de un adecuado desarrollo físico y biológico para cumplir con sus múltiples roles, sin afectar su salud, ni del crecimiento y desarrollo del feto. Por esta razón, es indispensable garantizar los aportes nutricionales específicos que requiere en las diferentes etapas de su vida.



Una nutrición adecuada ayuda la recuperación de la madre después del parto. Las complicaciones en el embarazo como la toxemia (eclampsia y pre eclampsia), el parto prematuro y la anemia, pueden originarse de una dieta insuficiente e inadecuada.

Durante el embarazo se debe tener cuidado especial en escoger los alimentos para consumir la calidad y cantidad que realmente se necesita sin comer el doble, como se acostumbra. No se necesitan dietas especiales ni restrictivas, ni eliminar el consumo de algunos alimentos por creencias o tabúes equivocados; al menos que exista alguna contraindicación médica o nutricional. En la práctica cotidiana, muchas mujeres en edad fértil tienen un bajo consumo de lácteos, verduras y frutas, por lo cual debe haber una preocupación especial por cubrir las recomendaciones de estos alimentos. El cambio en la dieta debe por lo tanto ser más cualitativo que cuantitativo.



# Referencias

---

- Cereceda Bujaico, M. d. y Quintana Salinas, M. R. (2014), "Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo", en *Revista de Ginecología y Obstetricia*, 60(2).
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (2020), *Monitoreo y Estados*. Disponible en <https://www.coneval.org.mx/Medicion/>.
- Food and Drug Administration (2018). Disponible en <https://www.fda.gov/consumers/>.
- Organización Mundial de la Salud (2015), *Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA)*. Disponible en <https://www.who.int/elena>.
- Organización Mundial de la Salud (2019a), *Aporte suplementario intermitente de ácido fólico y hierro para embarazadas que no están anémicas*. Disponible en [https://www.who.int/elena/titles/intermittent\\_iron\\_pregnancy/es/](https://www.who.int/elena/titles/intermittent_iron_pregnancy/es/).
- Organización Mundial de la Salud (2019b), *Asesoramiento nutricional durante el embarazo*. Disponible en [https://www.who.int/elena/titles/nutrition\\_counselling\\_pregnancy/es/](https://www.who.int/elena/titles/nutrition_counselling_pregnancy/es/).
- Organización Panamericana de Salud (2010), *Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)*. Disponible en <https://www.paho.org/hq>.



Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.



