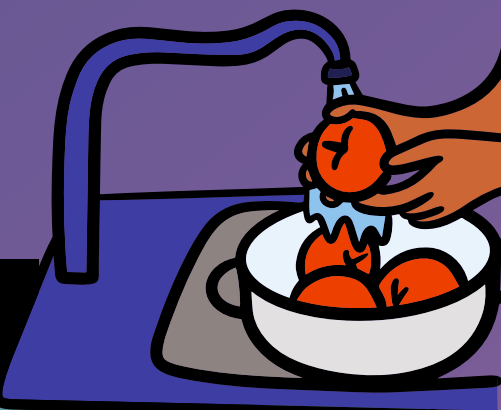


# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL EMBRAZO

Una correcta manipulación de alimentos evita infecciones e intoxicaciones durante el embarazo, favorece la salud de la embarazada y el crecimiento y buen desarrollo del feto.



## PARA IMPEDIR QUE MICROORGANISMOS INFECTEN LOS ALIMENTOS SE RECOMIENDA:

- Limpieza
- Separar alimentos crudos y cocinados
- Cocinar completamente los alimentos
- Mantener los alimentos a temperaturas seguras
- Usar agua y materias primas seguras (agua hervida)

## METAS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL EMBRAZO:

Un aumento de peso adecuado, ni mucho ni poco.

Consumo de vitaminas y minerales.

Alimentación variada y en buena cantidad.

## UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA MUJER EMBARAZADA DEBE SER:

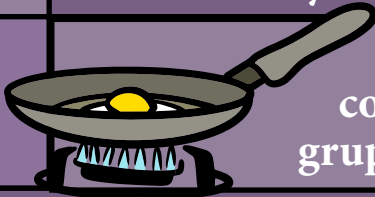
**EQUILIBRADA** (proporciones apropiadas entre sí)

**VARIADA** (incluir diferentes alimentos en sus preparaciones)

**INOCUA** (exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes)

**ADECUADA** (acorde con los gustos y cultura, ajustada a sus recursos económicos).

**SUFICIENTE** (cubra las necesidades de todos los nutrimentos)



**COMPLETA** (que contenga todos los grupos de alimentos),

Una de cada 10 personas se ve afectada cada año por las **Enfermedades Transmitidas por los Alimentos**

## EL PLATO DEL BIEN COMER SE COMPONE DE:

Verduras y frutas (Verduras y fruta)

Cereales y tubérculos (Arroz o pasta)

Alimentos de origen animal y leguminosas (Carne o frijoles)



## MALESTARES Y SÍNTOMAS GÁSTRICOS DURANTE EL EMBRAZO

Entre siete y nueve de cada 10 mujeres embarazadas experimentan náusea con o sin vómito entre la semana cinco y 20 de gestación.

Cuatro de cada 10 mujeres embarazadas pueden presentar estreñimiento.

Entre siete y ocho mujeres embarazadas de cada 10, presentan acidez estomacal durante el último trimestre.



## MALESTARES Y SÍNTOMAS GÁSTRICOS DURANTE EL EMBRAZO

Se estima que aproximadamente una de cada cuatro complicaciones del embarazo es atribuida al sobrepeso u obesidad de la madre.



## DATOS DE ALARMA

Pueden llegar a condicionar la salud de la madre o el bebé la anemia, sobrepeso u obesidad, infección por VIH y embarazo múltiple. Incrementan el riesgo de complicaciones durante el embarazo como diabetes gestacional, hipertensión gestacional y preeclampsia, y transmisión vertical.

En el mundo, se estima que más del 40% de las mujeres embarazadas tienen anemia.

Cerca de 18.2 millones de mujeres de 15 años o más vivían con el VIH en el 2017.

La diabetes gestacional afecta a entre el 8.7 al 17.7% de todos los embarazos.

Los trastornos hipertensivos complican una de cada 10 gestaciones.