

ALIMENTACIÓN EN EMBARAZOS ADOLESCENTES

Son necesarios alimentos inocuos y nutritivos para fomentar la buena salud.

METAS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

Las adolescentes con sobrepeso y obesidad tienen un mayor riesgo de complicaciones como **diabetes gestacional**, **presión arterial alta**, **preeclampsia**, **parto prematuro** y **por cesárea**



Vigila que tu peso sea adecuado

Busca una **alimentación variada y suficiente**

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

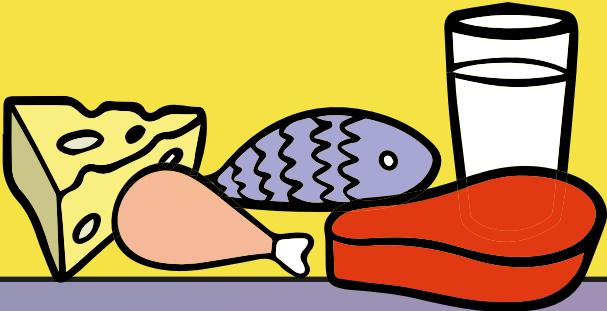
Verduras y frutas crudas o cocidas, regionales y de la estación.



Combina **cereales** integrales con leguminosas (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, etc).



Proteínas y calcio, para evitar el riesgo de retraso del crecimiento del bebé o problemas de salud de la mamá.



DATOS DE ALARMA

Las complicaciones durante el embarazo y el parto en las adolescentes, **son la segunda causa de muerte** entre las muchachas de 15 a 19 años, en todo el mundo.

Sus bebés se enfrentan a un **riesgo considerablemente superior de morir** que el de los nacidos de mujeres de 20 a 24 años.

La anemia es un problema nutricional crucial para las adolescentes; a nivel mundial **el 40% la sufren**.

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS



ÁCIDO FOLICO

CALCIO

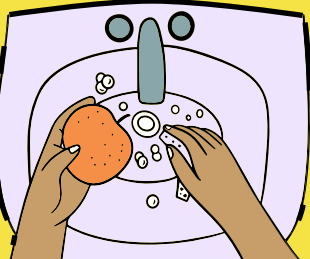
HIERRO

VITAMINA A

Previene el bajo peso al nacer, parto prematuro y el riesgo de mortalidad materna

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

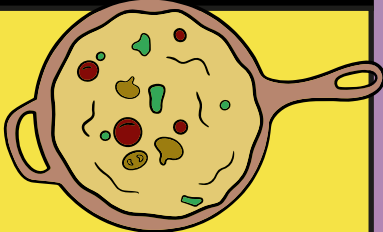
Buena **limpieza**



Mantener los alimentos a **temperaturas seguras**



Separar alimentos **crudos y cocinados**



Cocinar **completamente** los alimentos



Usar agua y materias primas seguras

