



## Programa de Alimentación Saludable en el Embarazo y la Lactancia

El Programa completo dura 3 meses. Se presentarán 5 módulos por mes. A continuación se encuentra el contenido a desarrollar en cada módulo.

### MES 1

1. Nutrición. Importancia en el embarazo. Grupos de alimentos. Los Nutrientes esenciales y sus Funciones en el embarazo. ¿Alimentarnos o Nutrirnos?
2. Aumento de las Necesidades energéticas y de Nutrientes en el embarazo. ¿Cómo cubrirlos con la alimentación? Suplementación. Recomendaciones Nutricionales.
3. Crecimiento y Desarrollo del Feto. Ritmos de Crecimiento Normal. Evaluación del Peso en la Embarazada. Aumento de peso adecuado. Consejos.
4. Molestias Menores: Acidez, Indigestión, Nauseas, Constipación, hemorroides, Edema, Molestias matutinas, Preferencias y Aversiones Alimentarias.
5. Problemas posibles durante el Embarazo: Diabetes gestacional, Anemia, Preclampsia, Obesidad, Bajo peso, Problemas tiroideos.

### MES 2

6. Organización de Comidas Diarias. ¿Cuánto necesitas comer? Tamaño de porciones. Hambre, Apetito, Saciedad.
7. Alimentos peligrosos en el Embarazo. Explicación de las Potenciales infecciones e intoxicaciones que pueden causar (Listeriosis, Toxoplasmosis, Salmonella, Metales pesados).
8. Mitos y Realidades del embarazo. Cigarrillo, Alcohol, Cafeína.
9. Aumento de las Necesidades energéticas y de Nutrientes Críticos durante la Lactancia. ¿Cómo cubrirlos con la alimentación? ¿Cuáles son las consecuencias de su déficit? Recomendaciones Nutricionales.
10. Importancia y Beneficios de la Leche Materna para la Mamá y el Bebé.

### MES 3

11. Recuperación del Peso Posparto. Descenso saludable. La Actividad Física. Recomendaciones para la recuperación.
12. ¿Cómo se Produce la Leche Materna? Estímulos externos. Propiedades nutricionales. Consejos. Factores que Interfieren en la Lactancia. Como evitarlos.
13. Tipos de Leche: Calostro, leche pre-termino y madura. Posiciones de Amamantamiento: pros y contras.
14. ¿Cómo reconocemos el Hambre o la Saciedad del bebé? Reflejo de búsqueda.
15. Mitos y realidades de la Lactancia. Alimentos que cambian la leche. Alcohol, nicotina y cafeína.