



PROGRAMA CURSO

'Alimentación en el embarazo y la lactancia'

Bloque 01 - Introducción

- > Pescado y mercurio
- > Café y plantas medicinales

Bloque 02 - Nutrición saludable

- > Hidratos de carbono
- > Proteínas
- > Grasas
- > Vitaminas
- > Minerales

Bloque 03 - Cambios fisiológicos en el embarazo

- > Cambios físicos
- > El peso
- > Cómo se alimenta el feto

Bloque 04 - Requerimientos nutricionales

- > Ácido fólico
- > Yodo
- > Hierro
- > Calcio
- > Otros minerales
- > Otras vitaminas

Bloque 05 - Alimentos/Hábitos poco recomendables

- > Alcohol
- > Tabaco
- > Carnes rojas y procesadas

Bloque 06 - Dolencias habituales

- > Náuseas
- > Estreñimiento
- > Reflujo gástrico
- > Diabetes gestacional
- > Preeclampsia

Bloque 07 - La lactancia

- > Cambios fisiológicos de la madre
- > Necesidades nutricionales
- > Cambios fisiológicos del bebé
- > Lactancia materna

Bloque 08 - Madres veganas

NO TE QUEDARÁS CON DUDAS durante los **2 primeros meses** desde el día de tu matriculación responderé a tus dudas **sobre el curso**

Info:

ALIMENTACIONEMBARAZO.COM

