



Sexto Semestre

# Nutrición en el ciclo de la vida II

**Unidad 1**

Nutrición en la mujer adulta





# Material bibliográfico



### Índice

Unidad 1. Nutrición en la mujer adulta .....	4
Competencia específica .....	4
Logros .....	4
1.1 Nutrición previa al embarazo .....	4
1.1.1 Evaluación del estado de nutrición .....	5
1.1.2 Necesidades energéticas y distribución calórica .....	5
1.1.3 Ingesta recomendada de macronutrientes y micronutrientes .....	6
1.1.4 Recomendaciones nutrimentales y dietéticas .....	7
1.1.5 Plan de alimentación .....	7
1.2 Mujer y climaterio .....	8
1.2.1 Concepto y características fisiológicas .....	8
1.2.2 Necesidades energéticas y distribución calórica durante el climaterio .....	9
1.2.3 Ingesta recomendada de macronutrientes y micronutrientes .....	9
1.2.4 Recomendaciones nutrimentales dietéticas .....	10
1.2.5 Plan de alimentación .....	11



## Unidad 1. Nutrición en la mujer adulta

### Competencia específica

Analiza las características anatómicas y fisiológicas de la mujer en la etapa previa a la concepción y el climaterio mediante la identificación de sus requerimientos nutricionales para diseñar un plan de alimentación.

### Logros

Distingue las características aspectos biológicos (anatomía y fisiología), psicológicos y sociales de la mujer en la etapa adulta. Identifica los requerimientos nutricionales previos al embarazo y en el climaterio.

Analiza elementos para diseñar un plan de alimentación para la mujer en la etapa adulta.

### 1.1 Nutrición previa al embarazo

#### Referencias

- Asociación método por intercambios. Medica Diet. (n.d). Guía de alimentación para embarazadas. Recuperado de [http://www.seedo.es/images/site/Guia\\_Alimentacion\\_Embazaradas\\_Medica\\_diet.pdf](http://www.seedo.es/images/site/Guia_Alimentacion_Embazaradas_Medica_diet.pdf)
- Fernández, L., Soriano, J. M., & Blesa, J. (2020). La nutrición en el periodo preconcepcional y los resultados del embarazo: revisión bibliográfica y propuesta de intervención del Dietista-Nutricionista. Española de Nutrición Humana y dietética, 73-92. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2174-51452016000100007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452016000100007)
- Flores, M. C., & Flores, M. E. (2015). La nutrición de la mujer antes del embarazo. M. Kaufer, A. B. Pérez, & P. Arroyo, Nutriología Médica (4.a ed., pág. 231). México: Panamericana.
- García, A., & de la Riva, C. (n.d). Consejo de Colegios Oficiales de farmacéuticos. Educación nutricional en la etapa preconcepcional, embarazo y lactancia. Recuperado de [http://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Documents/PL\\_FIV\\_COL\\_R119\\_MATERIAL\\_FORMATIVO\\_CAMPANIA.pdf](http://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Documents/PL_FIV_COL_R119_MATERIAL_FORMATIVO_CAMPANIA.pdf)



- Otero, B. (2012). Red Tercer Milenio. Nutrición. Recuperado de <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (2011). Nutrición de las mujeres en el periodo pregestacional, durante el embarazo y durante la lactancia. Recuperado de [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB130/B130\\_11-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_11-sp.pdf)
- Quintas, M. (2015). Capítulo 7 Nutrición de la mujer en la edad fértil. P. A. Carvajales, R. M. Ortega, & A. M. Requejo, Nutriguía. Manual de nutrición clínica (2.a ed., págs. 89-95). Madrid: Panamericana

### 1.1.1 Evaluación del estado de nutrición

#### Referencias

- Facultad de Medicina. Carrera de Nutrición. Catedra de evaluación nutricional. (2016). Evaluación Nutricional. Recuperado de [https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-08/Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202020%20PARTE%20I\\_0.pdf](https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2020-08/Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202020%20PARTE%20I_0.pdf)
- Federación Latinoamericana de Nutrición Parenteral y Enteral. FELANPE. (2009). Evaluación del estado nutricional del paciente hospitalizado. Recuperado de <https://es.calameo.com/read/002379474fd43772766df>

### 1.1.2 Necesidades energéticas y distribución calórica

#### Referencias

- Escuela de Biodinámica Craneosacral. (n.d.). Calorías y alimentación. Recuperado de <http://www.craneosacral.org/alimentacion/calorias.htm>
- Nutripac. (1997). Recomendaciones de nutrimentos para México. Recuperado de <http://www.nutricionemexico.com/biblioteca/PUBLICACIONES/Recomendaciones%20de%20Nutrimentos%20para%20la%20Poblacion%20Mexicana.pdf>



- Mataix, J. (1999). Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas de nutrientes. M. Hernández, & A. Sastre, Tratado de Nutrición (págs. 575-587). Madrid: Díaz de Santos
- Oliveira, G., & Marín, G. (2009). Actualización en requerimientos nutricionales. I Curso Sénior de Nutrición de la SEEN, 17-29. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092207715231-S300>
- Peña Morant, V. J., Loeches, I. M., & Ruiz, S. (2010). Cap 3.2. Requerimientos nutricionales e ingestas dietéticas recomendadas. Á. Gil, Tratado Nutrición. Nutrición
- Servín, M. d. (2014). Nutrición y alimentación en las diferentes etapas de la vida. M. E. Téllez, Nutrición Clínica (págs. 99-107). México: Manual Moderno.
- Universidad Nacional de Educación a Distancia de España. (n.d.). Alimentación durante el embarazo. Recuperado de <http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Embarazo.pdf>

### 1.1.3 Ingesta recomendada de macronutrientes y micronutrientes

#### Referencias

- Mataix, J. (1999). Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas de nutrientes. M. Hernández, & A. Sastre, Tratado de Nutrición (págs. 575-587). Madrid: Díaz de Santos
- Oliveira, G., & Marín, G. (2009). Actualización en requerimientos nutricionales. I Curso Sénior de Nutrición de la SEEN, 17-29. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092207715231-S300>
- Peña Morant, V. J., Loeches, I. M., & Ruiz, S. (2010). Cap. 3.2. Requerimientos nutricionales e ingestas dietéticas recomendadas. Á. Gil, Tratado Nutrición. Nutrición



- Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubiran. (s.a). Recomendaciones de ingestión para la población mexicana. Recuperado de [http://www.institutodanone.org.mx/pdf/publicaciones/recomendacion\\_nutritional\\_tomo\\_1.PDF](http://www.institutodanone.org.mx/pdf/publicaciones/recomendacion_nutritional_tomo_1.PDF)

### 1.1.4 Recomendaciones nutrimentales y dietéticas

#### Referencias

- Capítulo 21 Alimentación saludable del adulto. (2004). P. Cervera, J. Clapés, &R. Rigolfas, Alimentación y Dietoterapia (págs. 119-139). España: McGraw Hill Interamericana
- Fernández, L., Soriano, J. M., & Blesa, J. (2016). La nutrición en el periodo preconcepcional y los resultados del embarazo: revisión bibliográfica y propuesta de intervención del Dietista-Nutricionista. Española de Nutrición Humana y dietética, 73-92. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2174-51452016000100007\\_](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452016000100007_)
- Flores, M. C., & Flores, M. E. (2015). La nutrición de la mujer antes del embarazo. M. Kaufer, A. B. Pérez, & P. Arroyo, Nutriología Médica (4.a ed., pág. 231). México: Panamericana.
- Gómez, C., & de Cos, A. I. (2001). Nutrición en atención primaria. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética, 1-227.
- Mataix, J. (1999). Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas de nutrientes. M. Hernández, & A. Sastre, Tratado de Nutrición (págs. 575-587). Madrid: Díaz de Santos
- Oliveira, G., & Marín, G. (2009). Actualización en requerimientos nutricionales. Curso Sénior de Nutrición de la SEEN, 17-29. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092207715231-S300>

### 1.1.5 Plan de alimentación

#### Referencias

- Capítulo 21 Alimentación saludable del adulto. (2004). P. Cervera, J. Clapés, &R. Rigolfas, Alimentación y Dietoterapia (págs. 119-139). España: McGraw Hill



Interamericana

- del Moral, R. (2016). Farmacéutica Comunitaria de la Provincia de Teruel. Educación nutricional en la etapa preconcepcional. Recuperado de <http://www.farmaceticoscomunitarios.org/sites/default/files/suplemento/pdf/068.pdf>
- Flores, M. C., & Flores, M. E. (2015). La nutrición de la mujer antes del embarazo. M. Kaufer, A. B. Pérez, & P. Arroyo, Nutriología Médica (4.a ed., pág. 231). México: Panamericana.

## 1.2 Mujer y climaterio

### 1.2.1 Concepto y características fisiológicas

#### Referencias

- Casanueva, E., & Flores, M. E. (2008). Nutrición de la Mujer Adulta. E.Casanueva , M. Kaufer, A. B. Pérez, & P. Arroyo, Nutriología Médica (págs. 202-206). México: Panamericana.
- Casanueva, E., & Sámano, R. (2014). Alimentación de la mujer en edad reproductiva y en climaterio. A. B. Pérez, & M. García, Dietas Normales y Terapéuticas (págs. 149-161). México: McGraw HillEducación.
- Canto, T., & Polanco, L. (1996). Climaterio y menopausia. Las consecuencias biológicas y clínicas del fallo ovárico. Revista Biomedica, 227-236. Recuperado de <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=26138>
- Manual CTO Oposiciones de Enfermería. (2011). Cuidados a las mujeres en el climaterio: cambios fisiológicos y control de riesgos. Educación para la salud. Recuperado de <https://silo.tips/download/tema-32-cuidados-a-las-mujeres-en-el-climaterio>
- Ministerio de Salud Pública. Montevideo Uruguay. (2009). Atención integral de la salud de la mujer en climaterio. Recuperado de <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/Guia%20Atencion%20de%20la%20Mujer%20en%20Climaterio%202009.pdf>
- Salvador, J. (2008). Climaterio y Menopausia: Epidemiología y Fisiopatología. Peruana de Ginecología y Obstetricia, 61-78. Recuperado de [http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/1092/pdf\\_115](http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/1092/pdf_115)
- Varela, G. (2008). Guía de alimentación y menopausia. Grupo Italfarmaco, 4-38. Recuperado de <https://docplayer.es/6634546-Guia-de-alimentacion-y-menopausia.html>



### 1.2.2 Necesidades energéticas y distribución calórica durante el climaterio

#### Referencias

- Capítulo 23 Alimentación y menopausia. (2004). P. Cervera, J. Clapés, & R. Rigolfas, Alimentación y dietoterapia (págs. 145-148). España: McGraw Hill Interamericana
- Casanueva, E., & Sámano, R. (2014). Alimentación de la mujer en edad reproductiva y en climaterio. A. B. Pérez, & M. García, Dietas Normales y Terapéuticas (págs. 149-161). México: McGraw Hill Educación
- Dodd, J. L. (2013). Nutrición en los años de la vida adulta. K. Mahan, S. Escott, & J. L. Raymond, Krause Dietoterapia (13.a ed., págs. 431-441). España: Elsevier.
- Giménez, S. (2017). Revista de atención primaria. Beneficios de una buena alimentación en el climaterio y la menopausia. Recuperado de <http://www.sietediasmedicos.com/formacion/curso-de-nutricion-en-situaciones-especiales/tema-2#.WIZ-ta7ia72>
- Gómez, G., & Alfaro, S. P. (2002). En Colombia. Nutrición y Menopausia. Recuperado de <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/menopausia/vm-82/meno8202-contribuc2/>
- González, R., Altarriba, M. L., & López, A. (2011). Informes de la SVMFIC. Nutrición en el Climaterio. Recuperado de <http://www.revistafml.es/upload/ficheros/noticias/201104/03nutricion.pdf>
- Navarro, A. R., & Perea, J. M. (2015). Nutrición en menopausia. P. A. Carvajales, R. M. Ortega, & A. M. Requejo, Nutriguía. Manual de nutrición clínica (págs. 115-122). Madrid: Panamericana.

### 1.2.3 Ingesta recomendada de macronutrientes y micronutrientes

#### Referencias

- Giménez, S. (2017). Revista de atención primaria. Beneficios de una buena alimentación en el climaterio y la menopausia. Recuperado de <http://www.sietediasmedicos.com/formacion/curso-de-nutricion-en-situaciones-especiales/tema-2#.WIZ-ta7ia72>
- González, R., Altarriba, M. L., & López, A. (2011). Informes de la SVMFIC. Nutrición en el Climaterio. Recuperado de



<http://www.revistafml.es/upload/ficheros/noticias/201104/03nutricion.pdf>

- González, C. (2014). Universidad Iberoamericana. Mujer en periodo de climaterio estrategias para la prevención de la obesidad. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015881/015881.pdf>
- Navarro, A. R., & Perea, J. M. (2015). Nutrición en menopausia. P. A. Carvajales, R. M. Ortega, & A. M. Requejo, Nutriguía. Manual de nutrición clínica (págs. 115-122). Madrid: Panamericana.
- Quiles, J. (2001). Taller de Promoción de una Alimentación Saludable para la Mujer Climaterica. Alimentación saludable y climaterio. Consejería de Sanidad. Recuperado de [http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2012/10/TODO\\_ALIMENTACION.pdf](http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2012/10/TODO_ALIMENTACION.pdf)

### 1.2.4 Recomendaciones nutrimentales dietéticas

#### Referencias

- Casanueva, E., & Sámano, R. (2014). Alimentación de la mujer en edad reproductiva y en climaterio. A. B. Pérez, & M. García, Dietas Normales y Terapéuticas (págs. 149-161). México: McGraw Hill Educación.
- Giménez, S. (2017). Revista de atención primaria. Beneficios de una buena alimentación en el climaterio y la menopausia. Recuperado de <http://www.sietediasmedicos.com/formacion/curso-de-nutricion-en-situaciones-especiales/tema-2#.WIZ-ta7ia72>
- Gómez, G., & Alfaro, S. P. (2002). En Colombia. Nutrición y Menopausia. Recuperado de <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/menopausia/vm-82/meno8202-contribuc2/>
- González, C. (2014). Universidad Iberoamericana. Mujer en periodo de climaterio estrategias para la prevención de la obesidad. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015881/015881.pdf>
- Navarro, A. R., & Perea, J. M. (2015). Nutrición en menopausia. P. A. Carvajales, R. M. Ortega, & A. M. Requejo, Nutriguía. Manual de nutrición clínica (págs. 115-122). Madrid: Panamericana



### 1.2.5 Plan de alimentación

#### Referencias

- Casanueva, E., & Sámano, R. (2014). Alimentación de la mujer en edad reproductiva y en climaterio. A. B. Pérez, & M. García, Dietas Normales y Terapéuticas (págs. 149-161). México: McGraw Hill Educación.
- Giménez, S. (2017). Revista de atención primaria. Beneficios de una buena alimentación en el climaterio y la menopausia. Recuperado de <http://www.sietediasmedicos.com/formacion/curso-de-nutricion-en-situaciones-especiales/tema-2#.WIZ-ta7ia72>
- Gómez, G., & Alfaro, S. P. (2002). En Colombia. Nutrición y Menopausia. Recuperado de <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/menopausia/vm-82/meno8202-contribuc2/>
- González, R., Altarriba, M. L., & López, A. (2011). Informes de la SVMFIC. Nutrición en el Climaterio. Recuperado de <http://www.revistafml.es/upload/ficheros/noticias/201104/03nutricion.pdf>
- González, C. (2014). Universidad Iberoamericana. Mujer en periodo de climaterio estrategias para la prevención de la obesidad. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015881/015881.pdf>
- Henufood. (n.d). Salud desde la alimentación. Alimentación en la mujer. Etapall: Menopausia. Recuperado de <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/alimentacion-en-la-mujer-etapa-ii-menopausia/index.html>
- Navarro, A. R., & Perea, J. M. (2015). Nutrición en menopausia. P. A. Carvajales, R. M. Ortega, & A. M. Requejo, Nutriguía. Manual de nutrición clínica (págs. 115-122). Madrid: Panamericana
- Quiles, J. (2001). Taller de Promoción de una Alimentación Saludable para la Mujer Climatérica. Alimentación saludable y climaterio. Consejería de Sanidad. Recuperado de [http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2012/10/TODO\\_ALIMENTACION.pdf](http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2012/10/TODO_ALIMENTACION.pdf)

#### Referencias adicionales

- Asociación método por intercambios. Medica Diet. (n.d). Guía de alimentación para embarazadas. Recuperado de [http://www.seedo.es/images/site/Guia\\_Alimentacion\\_Embazaradas\\_Medica\\_diet.pdf](http://www.seedo.es/images/site/Guia_Alimentacion_Embazaradas_Medica_diet.pdf)
- Canto, T., & Polanco, L. (1996). Climaterio y menopausia. Las consecuencias biológicas y clínicas del fallo ovárico. Revista Biomédica, 227-236. Recuperado de <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=26138>



- Capítulo 23 Alimentación y menopausia. (2004). P. Cervera, J. Clapés, & R. Rigolfas, Alimentación y dietoterapia (págs. 145-148). España: McGraw Hill Interamericana.
- Casanueva, E., & Flores, M. E. (2008). Nutrición de la Mujer Adulta. E. Casanueva, M. Kaufer, A. B. Pérez, & P. Arroyo, Nutriología Médica (págs. 202-206). México: Panamericana.
- Casanueva, E., & Sámano, R. (2014). Alimentación de la mujer en edad reproductiva y en climaterio. A. B. Pérez, & M. García, Dietas Normales y Terapéuticas (págs. 149-161). México: McGraw Hill Educación.
- Del Moral, R. (2016). Farmacéutica Comunitaria de la Provincia de Teruel. Educación nutricional en la etapa preconcepcional. Recuperado de <http://www.farmaceticoscomunitarios.org/sites/default/files/suplemento/pdf/068.pdf>
- Facultad de Medicina. Carrera de Nutrición. Catedra de evaluación nutricional. (2016). Evaluación Nutricional. Recuperado de <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico%20Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202019.pdf>
- Fernández, L., Soriano, J. M., & Blesa, J. (2016). La nutrición en el periodo preconcepcional y los resultados del embarazo: revisión bibliográfica y propuesta de intervención del Dietista-Nutricionista. Española de Nutrición Humana y dietética, 73-92. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2174-51452016000100007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452016000100007)
- Flores, M. C., & Flores, M. E. (2015). La nutrición de la mujer antes del embarazo. M. Kaufer, A. B. Pérez, & P. Arroyo, Nutriología Médica (4.a ed., pág. 231). México: Panamericana.
- García, A., & de la Riva, C. (n.d). Consejo de Colegios Oficiales de farmacéuticos. Educación nutricional en la etapa preconcepcional, embarazo y lactancia. Recuperado de [http://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Documentos/PLFIV\\_COL\\_R119\\_MATERIAL\\_FORMATIVO\\_CAMPANIA.pdf](http://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Documentos/PLFIV_COL_R119_MATERIAL_FORMATIVO_CAMPANIA.pdf)
- Giménez, S. (2017). Revista de atención primaria. Beneficios de una buena alimentación en el climaterio y la menopausia. Recuperado de <http://www.sietediasmedicos.com/formacion/curso-de-nutricion-en-situaciones-especiales/tema-2#.WIZ-ta7ia72>
- González, C. (2014). Universidad Iberoamericana. Mujer en periodo de climaterio estrategias para la prevención de la obesidad. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015881/015881.pdf>
- González, R., Altarriba, M. L., & López, A. (2011). Informes de la SVMFIC. Nutrición en el Climaterio. Recuperado de <http://www.revistafml.es/upload/ficheros/noticias/201104/03nutricion.pdf>
- Henufood. (n.d). Salud desde la alimentación. Alimentación en la mujer. Etapa II:



Menopausia. Recuperado de <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/alimentacion-en-la-mujer-etapa-ii-menopausia/index.html>

- Ministerio de Salud Pública. Montevideo Uruguay. (2009). Atención integral de la salud de la mujer en climaterio. Recuperado de <https://www.sguruguay.org/documentos/msp-gssr-capitulo-atencion-integral-salud-mujer-climaterio.pdf>
- Navarro, A. R., & Perea, J. M. (2015). Nutrición en menopausia. P. A. Carvajales, R. M. Ortega, & A. M. Requejo, Nutriguía. Manual de nutrición clínica (págs. 115-122). Madrid: Panamericana.
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (2011). Nutrición de las mujeres en el periodo pregestacional, durante el embarazo y durante la lactancia. Recuperado de [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB130/B130\\_11-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_11-sp.pdf)
- Quiles, J. (2001). Taller de Promoción de una Alimentación Saludable para la Mujer Climatérica. Alimentación saludable y climaterio. Consejería de Sanidad. Recuperado de [http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2012/10/TODO\\_ALIMENTACION.pdf](http://cuidatecv.es/wp-content/uploads/2012/10/TODO_ALIMENTACION.pdf)
- Quintas, M. (2015). Capítulo 7 Nutrición de la mujer en la edad fértil. P. A. Carvajales, R. M. Ortega, & A. M. Requejo, Nutriguía. Manual de nutrición clínica (2.a ed., págs. 89-95). Madrid: Panamericana.
- Salvador, J. (2008). Climaterio y Menopausia: Epidemiología y Fisiopatología. Peruana de Ginecología y Obstetricia, 61-78. Recuperado de [http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/1092/pdf\\_115](http://www.spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/1092/pdf_115)
- Universidad Nacional de Educación a Distancia de España. (n.d.). Alimentación durante el embarazo. Recuperado de <http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Embarazo.pdf>