



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

MAPA CONCEPTUAL → NUTRIENTES EN EL EMBARAZO.

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

25/09/2020

# REQUERIMIENTOS DE NUTRIENTES EN EL EMBARAZO

## ENERGÍA (kcal)

Varía según la actividad física (AF)

- AF Moderada → 2550 kcal.
- AF Baja → 2295 kcal.
- AF Alta → 3060 kcal.

## CALCIO

1.200 mg/día

Fuentes de alimentos:

- Leche
- Queso
- Verduras de hojas verdes
- Granos enteros
- Yema de huevo
- Legumbres
- Nueces

## ÁCIDO FÓLICO

400 µg /día

Fuentes de alimentos:

- Hígado
- verduras de hojas verdes
- Leguminosas

## HIERRO

30 mg/día

Fuentes de alimentos:

- Hígado
- Carnes
- Huevos
- Granos enteros
- Panes y cereales enriquecidos
- Verduras de color verde oscuro
- Legumbres
- Nueces

## Bibliografía

(Brown, 2014)

(Mosby, 2003)

(Azcona, 2013)