



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**FISIOPATOLOGIA II**

**TEMA: NUTRICION EN EL PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO**

**CATEDRATICA: DRA. LAURA BLASI PINEDA**

**ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ**

**4° CUATRIMESTRE GRUPO A**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2020**

CONSISTE EN

# NUTRICION EN EL PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO

En el embarazo y lactancia son 2 de los periodos de mayor demanda nutricional de una mujer y del niño en sus primeros meses, garantizando un estado de salud óptimo

## CAMBIOS FISIOLÓGICOS

### GENERALES

- Aumento del volumen plasmático en casi un 50%
- Disminución de la motilidad del tubo digestivo
- Hiperfagia, en casi toda la primera mitad del embarazo

### CAMBIOS ENDOCRINOMETABÓLICOS

- Los cambios metabólicos en la gestante están encaminados a conseguir un adecuado aporte de glucosa al feto, mientras la energía necesaria para la madre es gracias a la utilización de las grasas.
- Entre las hormonas placentarias que ayudan a estos cambios metabólicos están la progesterona, los estrógenos y el lactogéno placentario

## PATRÓN DE GANANCIA PONDERAL

El aumento ponderal ideal durante el embarazo debe individualizarse, para conseguir un peso adecuado del recién nacido y evitar la retención de peso postparto

La ganancia total de peso durante la gestación oscila entre los 8-15 kg, de los cuales la mitad corresponden a los depósitos grasos de la madre

Diversas patologías se asocian a una inadecuada ganancia ponderal durante el embarazo. Las más frecuentes son la diabetes gestacional y la gestosis

## NECESIDADES ENERGÉTICAS

Su estimación ha variado considerablemente, los datos oscilan desde 33.000 hasta 80.000-100.000 kcales totales para la gestación completa

### Proteínas

Son necesarias para el crecimiento de los tejidos maternos y fetales, se cubren con un aumento de la ingesta en 10 g al día con respecto a las necesidades de 50 g/día establecida para una mujer no gestante

### Vitaminas

Las vitaminas son vitales para garantizar la salud y el desarrollo adecuado del bebé, las que contienen mayor cantidad de hierro y calcio ayudan al desarrollo de huesos, formación de órganos sanos y fuertes

### Minerales

Aunque las necesidades de la mayoría de los minerales aumentan durante el embarazo, el incremento de la dieta es suficiente para cubrirlas. Consideramos exclusivamente el caso del yodo, calcio y hierro