

## NUTRICION EN EL TERCER TRIMESTRE DE EMBARAZO



Durante el tercer trimestre el feto crece de forma muy rápida, por lo que debe asegurarse un elevado aporte de nutrientes continuos.



Alrededor de la semana 20, la ganancia de peso se sitúa entre los 3.5-4 Kg, de ahí en adelante es un aumento de 400-500 g por semana



- En este momento la placenta le brinda anticuerpos al feto para que sea inmune a algunas enfermedades

En esta fase se le dificulta moverse a la madre y presenta mucho más Cansancio

- En estas semanas ya se puede saber el sexo del bebé
- A la hora de dormir es importante apoyarse de almohadas para dormir cómoda
- La piel del bebé se empieza a poner más gruesa y empieza a tomar color



## ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS

### Evita:

- Consumir embutidos crudos, pescados pocos hechos, quesos frescos y en general alimentos crudos de origen animal, alcohol y reducir el consumo de bebidas estimulantes como el café.

Puedes consumir los siguientes alimentos:

- Hay que aumentar la ingesta de yodo ya sea por la dieta o de forma suplementada. Consumir carbohidratos como pasta, cereales integrales y fibra. Una ingesta adecuada de proteínas por medio de carnes rojas bien cocidas, huevos y pollo. Aumentar el consumo de calcio y incluir vitamina D para la buena absorción del mismo.

En la semana 37 el bebé ya estará preparado para nacer, pero es preferible esperar hasta la semana 40. Puede llegar a pesar 3 Kg y de largo 50 CM