

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

MATERIA:

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

CARRERA:

NUTRICIÓN

CATEDRATICO:

BLASI PINEDAD LAURE

ALUMANA:

MONZÓN LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

NUTRICIÓN EN EL PRIMER TRIMESTRE DEL EMBARAZO

PRIMER MES (1-4 SEMANAS)

semana 4

El espermatozoide y el óvulo se unen en una de las trompas de Falopio para formar una entidad unicelular llamada «cigoto»

semana 2

el cigoto tiene 46 cromosomas: 23 de la madre biológica y 23 del padre biológico. Esto ayuda a determinar el sexo del bebé y los rasgos físicos

La bola de células que se divide rápidamente, ahora conocida como «blastocisto»

Dentro del blastocisto, el grupo interior de células se convertirá en el embrión

La capa externa dará lugar a parte de la placenta, que alimentará a tu bebé durante el embarazo.

SEGUNDO MES (5-8 SEMANAS)

semana 5

En la quinta semana los niveles de la hormona gonadotropina coriónica humana producida por el blastocisto aumentan rápidamente

despues

Esto le da la señal a los ovarios para que dejen de liberar óvulos y que produzcan más estrógeno y progesterona

El aumento de los niveles de estas hormonas interrumpe el periodo menstrual, que suele ser el primer signo de embarazo, y promueve el crecimiento de la placenta.

semana 7

se forman organos como el corazon, cerebro y rostro del bebe

Al final de esta semana, el bebé podría medir aproximadamente 1/2 pulgada de largo desde la corona hasta la cola,

TERCER MES (9-12 SEMANAS)

SEMANA 9

aparecen los brazos y los codos del bebé

Al final de esta semana, el bebé podría medir un poco menos de 3/4 de pulgada

semana 11

el bebé pasa a denominarse «feto». Durante esta semana, el rostro del bebé es ancho, los ojos están muy separados, los párpados permanecen pegados y las orejas están por debajo de su posición definitiva.

semana 12

El rostro de tu bebé ahora tiene un perfil mejor formado. Ya tiene intestinos en el abdomen.

A esta altura, el bebé puede medir casi 2 1/2 pulgadas

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

una dieta equilibrada aporta vitaminas y minerales necesarios para el organismo, lo que facilita y previene futuras complicaciones durante el embarazo

En el primer trimestre de gestación no es preciso consumir calorías adicionales

tambien

consumir cantidades moderadas, los 6 grupos de alimentos de la pirámide nutricional es importante alimentos ricos en hierro, calcio, vitaminas y ácido fólico

peso

durante los 9 meses de gestación se debe aumentar de media entre 9 y 12 Kg

