

EMBARAZO Y NUTRICION

La nutrición materna antes y durante el embarazo es reconocida como un factor determinante del resultado del nacimiento. Es importante en el control prenatal mantener una alimentación variada y equilibrada para favorecer la salud materna y el desarrollo y crecimiento del bebé

SHARON CALI PEREZ ROSALES

LICENCIATURA EN NUTRICION

4to CUATRIMESTRE

Universidad del Sureste

Pasión por educar



TERCER TRIMESTRE
DE EMBARAZO

UDS

Semana 3

¡Surge la vida!

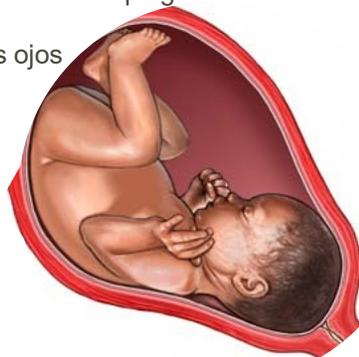
CAMBIOS FISICOS

Durante el tercer trimestre, el feto sigue creciendo en tamaño y peso. Los pulmones todavía están madurando y el feto comienza a posicionarse cabeza abajo. Hacia el final del tercer trimestre, el feto mide 19 a 21 pulgadas de largo y pesa, en promedio, seis a nueve libras. La placenta proporciona anticuerpos al bebé para que nazca inmune a algunas enfermedades mientras que hay una reducción de movilidad hacia la madre y en otros casos falta de aire

Durante el tercer trimestre incluye;

- ◆ El feto puede ver y escuchar.
- ◆ El cerebro sigue desarrollándose
- ◆ El feto puede succionar el pulgar
- ◆ Abrir y cerrar los ojos
- ◆ La piel del bebe

es mas gruesa



Peso de la madre ¿Qué? ¿Cuanto?

Para el transcurso del 3er trimestre de embarazo la madre habrá subido:

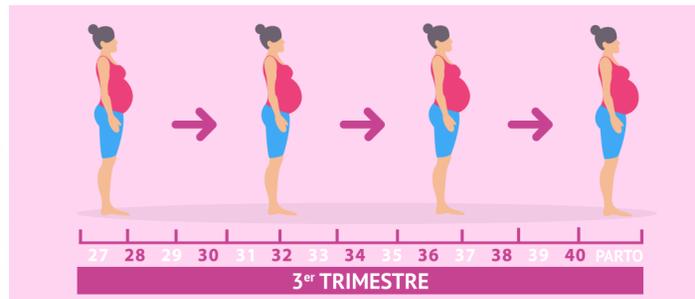
Séptimo mes; 8.1 kg por mínimo y 12.1 como máximo

Octavo mes; 9.3 kg como mínimo y 14 como máximo

Novenos mes 9.5 como mínimo y 14.2 como máximo

PESO DEL BEBÉ

| SEMANA | PESO | SEMANA | PESO |
|--------|--------|--------|------|
| 29 | 1180kg | 35 | 2250 |
| 30 | 1250kg | 36 | 2500 |
| 31 | 1400kg | 37 | 2800 |
| 32 | 1600kg | 38 | 3000 |
| 33 | 1750kg | 39 | 3200 |
| 34 | 2000kg | 40 | 3400 |



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Las recomendaciones de consumo energético promedio considerando una madre sana (eso significa una relación adecuada entre el peso y su talla) y con embarazo único, son aproximadamente 1800-2000 calorías por día con recomendaciones de aporte extra de aproximadamente 450 calorías por día en el tercer trimestre para cubrir adecuadamente las necesidades de la madre y el hijo.

EVITA

Embutidos, quesos, pescados pocos cocidos, alimentos de origen animal crudos, alimentos ácidos y alimentos con alto nivel de azúcar

Recomendaciones

- * El consumo de yodo para un buen desarrollo cerebral
- * Ácidos grasos omega 3 tales como nueces, sardinas pipas de calabaza
- * Consumo de calcio para un mayor desarrollo óseo
- * Hidratos de carbono para tener energía ya que hay mayor demanda, tales como pasta, arroz, cereales y fibra
- * Consumo de potasio para los calambres tales como el plátano