



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

**CARRERA:**  
NUTRICION

**MATERIA:**  
NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

**TEMA:**  
TRIPTICO TERCER TRIMESTRE DE EMBARAZO

**ALUMNO:**  
PUI RAMIREZ MANSENG

**18 DE SEPTIEMBRE DEL 2020**

## TERCER TRIMESTRE DE EMBARAZO

Llevar una dieta equilibrada es una preocupación durante el embarazo, comer sano influye de forma positiva tanto en la salud de la madre como del bebé.



**“la alimentación es el doble de importante”**, porque la dieta debe adaptarse a las nuevas necesidades aportando todos los nutrientes en la cantidad adecuada

Durante los 9 meses de gestación se debe aumentar de media entre 9 y 12 Kg, pero depende mucho de cada situación y de cada persona.

Los objetivos de llevar una dieta equilibrada durante el embarazo son los siguientes:

- Cubrir las necesidades nutricionales de la mujer embarazada
- Preparar el organismo de la madre para el parto
- Satisfacer las exigencias nutritivas del bebé
- Asegurar la reserva energética en forma de grasa para la lactancia

Durante el tercer trimestre es cuando se produce la mayor subida de peso, por el crecimiento mayor del feto y los tejidos, así como los depósitos de grasa de cara a la lactancia materna



Valores medios de ganancia de peso aproximados en el embarazo en función del IMC previo. Si hay un sobrepeso antes del embarazo, la ganancia de peso ha de ser menor.

| Categoría de IMC pregestacional | IMC       | Ganancia de peso (kg) recomendada |
|---------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| Bajo                            | < 20      | 12,5 a 18                         |
| Normal                          | 20 a 25   | 11,5 a 16                         |
| Sobrepeso                       | > 25 a 30 | 7 a 11,5                          |
| Obesidad                        | > 30      | Entre 4 y 7                       |



25º- 40º semana: 8Kg de incremento. Se admite un aumento medio de un kilo por mes, y al final del embarazo se tiene que haber aumentado el peso entre 9 y 12 kilos. Este aumento de peso conviene perfectamente tanto a la madre como al bebé.

De las 32 a las 36 semanas, el aumento de peso es en promedio de 210 – 245 gramos por semana, que disminuye a 50 – 100 g a las 38 a 40 semanas hasta su nacimiento al que llegará con un peso de entre 2.720 y 3.630 kg.



| Edad gestacional | Talla            | Peso        |
|------------------|------------------|-------------|
| Semana 28        | 37.6 centímetros | 1005 gramos |
| Semana 29        | 38.6 centímetros | 1153 gramos |
| Semana 30        | 39.9 centímetros | 1319 gramos |
| Semana 31        | 41.1 centímetros | 1502 gramos |
| Semana 32        | 42.2 centímetros | 1702 gramos |
| Semana 33        | 43.7 centímetros | 1918 gramos |
| Semana 34        | 45 centímetros   | 2146 gramos |
| Semana 35        | 46.2 centímetros | 2383 gramos |
| Semana 36        | 47.7 centímetros | 2622 gramos |
| Semana 37        | 48.6 centímetros | 2859 gramos |
| Semana 38        | 51.2 centímetros | 3462 gramos |
| Semana 39        | 51.7 centímetros | 3597 gramos |
| Semana 40        | 52.3 centímetros | 3685 gramos |

## Nutrición en el tercer trimestre de embarazo

Durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en el organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales

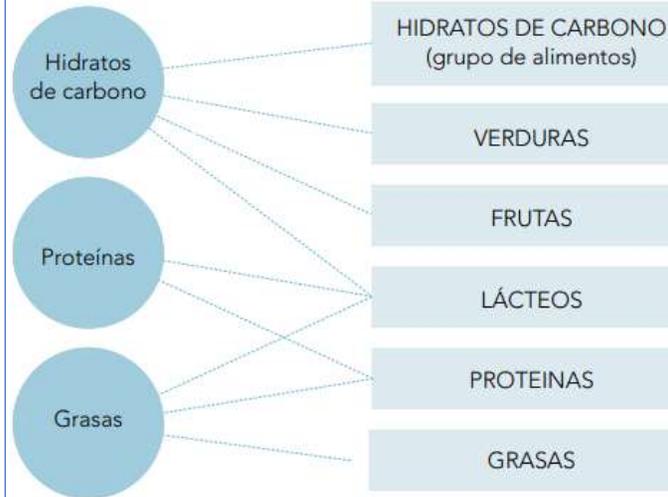


A partir del segundo trimestre es cuando se aconseja un incremento de entre 300 y 500 kcal, que deberá proceder principalmente de hidratos de carbono de absorción lenta como legumbres, pasta, arroz o patata.

En el tercer trimestre se mantiene esa subida en calorías, pero asegurando alimentos con alto contenido en proteínas porque son necesarios para el desarrollo estructural del feto.



Para llevar una dieta equilibrada, hay que consumir en su adecuada proporción y en cantidades moderadas, los 6 grupos de alimentos de la pirámide nutricional.



La alimentación debe de contener ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D ya que sirven para lo siguiente:

- El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos.
- El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé
- El calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia.
- La vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé.

