



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

TRÍPTICO → TERCER TRIMESTRE DEL EMBARAZO

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

18/09/2020

## TERCER TRIMESTRE DEL EMBARAZO

### PESO EN MUJER

Bajo peso IMC < 18,5 kg/m <sup>2</sup>	Velocidad de aumento en el 3 <sup>er</sup> trimestre en embarazo único * Media/semana (límites)
Peso bajo <18.5 kg/m <sup>2</sup>	0,51 kg (0,44-0,58)
Peso normal 18.5-24.9 kg/m <sup>2</sup>	0,42 kg (0,35-0,5)
Sobrepeso 25-29.9 kg/m <sup>2</sup>	0,28 kg (0,23-0,33)
Obesidad 30 kg/m <sup>2</sup> o más	0,22 kg (0,17-0,27)



### PESO EN EL BEBÉ



- Mes 7 Aumenta 15 a 30 g por día.
- Mes 8 y 9 Crece cerca de 30 g por día; almacena grasa, glucógeno, hierro, folato, B6 y B12, riboflavina, calcio, magnesio, vitaminas A, E y D; las funciones de los órganos continúan su desarrollo. El índice de crecimiento disminuye cerca del término. La placenta pesa de 500 a 650 g al término

Evitar el consumo de alimentos dulces y picantes, frituras, bajar a los niveles de sodio.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

**HCO:** aumentar cantidades en una o dos tomas al día.

- \*Cereales, derivados, legumbres, arroz, pasta, y patata.
- \*Verduras y hortalizas.
- \*Frutas.
- \*Lácteos

**FIBRA:** asegurar el consumo, aumentar si hay estreñimiento.

- \*cereales Integrales y leguminosas.
- \*Verduras y frutas.

**PROTEÍNA:** 1-1.5 kg de peso/ día

- \*Alimentos de origen animal: 0,8 kg de peso/día.
- \*lácteos: variedad de alimentos.
- \*Leguminosas: variedad de alimentos. Aumentar cantidades en la toma del día.

**GRASAS:** mantener el consumo

- \*asegurar grasa insaturada.
- \*omega 3: aceite de oliva y pescado.

**AGUA:** asegurar 2 L/día. Aumentar 0,5 L en caso de retención de líquidos.

## BIBLIOGRAFÍA

Medicadiet, 2015 Redactado por Medicadiet Autor principal: Álvaro Sánchez, nutricionista de Medicadiet Editado por Mi bebé y yo

Libro nutrición en las diferentes etapas de la vida.