



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

MAPA CONCETUAL → PRIMER TRIMESTRE DEL EMBARAZO

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

11/09/2020

PRIMER TRIMESTRE DEL EMBARAZO

PESO MÁXIMO TOLERADO EN LA MUJER

Peso antes del embarazo IMC	Aumento de peso recomendado
Peso bajo <18.5 kg/m ²	12.7-18.2 kg.
Peso normal 18.5-24.9 kg/m ²	11.4-15.9 kg
Sobrepeso 25-29.9 kg/m ²	6.8-11.4 kg
Obesidad 30 kg/m ² o más	5.0-9.1 kg
Embarazo gemelar	11.4-24.5 kg

PESO EN EL BEBÉ

Primer mes:
longitud de 5 y 8 mm.

Segundo mes:
longitud de 3 cm.

Tercer mes:
longitud de 7-9 cm y pesa 20 gr.

ALIMENTOS FAVORABLES

HCO

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

Consumo normal distribuido. Evitar azúcares y dulces.

Fibra

*Integrales y leguminosas.
*Verduras y frutas.

Asegurar el consumo.

Proteína

*Alimentos de origen animal: 0,8 kg de peso/día.
*lácteos: variedad de alimentos.
*Leguminosas: variedad de alimentos.

Grasas

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

Líquidos

Agua: 2 L/día.

BBLIOGRAFÍA

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

BIBLIOGRAFÍA