



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

MAPA CONCEPTUAL: EMBARAZO

DOCENTE: BLASI PINEDAD LAURA

ALUMNA: VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 11/09/ 2020.

EMBARAZO

Definición

Se denomina al estado de la mujer que está gestando vida en su vientre.

Fisiológico

Provoca cambios a nivel

Alimentación

Primer trimestre

aumenta de 1 a 2 kilos

Alimentos a consumir

Ausencia de menstruación

Aumento del volumen sanguíneo

Recomendaciones

0.5 por semana durante el resto del embarazo

que sean ricos en

inseguridad y ansiedad

Produce disminución

Valores de laboratorio por trimestre

peso tolerado en la mujer

Vitaminas

- Pan, otros cereales integrales, patatas.
- Frutas y hortalizas.
- Carnes, pescados
- Alimentos alternativos (entre ellos, huevos, nueces y legumbres).
- Leche y productos lácteos frescos

Hemoglobina

Valores máximos de hemoglobina y hematocrito para el diagnóstico de anemia prenatal

Trimestre	límite de hemoglobina a nivel del sue	límite de hematocrito a nivel del sue
Primer	> 11 g/dl	> 35%
Segundo	> 10,5	> 32%
Tercero	> 10	> 30%

Aunque según la OMS, debería utilizarse el límite superior para el diagnóstico exacto.

Hb (g/dl)	Hct (%)
12.0-13.0	36-46
11.0-12.0	34-44
10.0-11.0	32-42
9.0-10.0	30-40
8.0-9.0	28-38
7.0-8.0	26-36
6.0-7.0	24-34
5.0-6.0	22-32

Albumina sérica

Vitaminas hidrosolubles

Minerales

Proteínas

12 kilos

Limites de referencia seleccionados para los valores de nutrientes en mujeres no embarazadas y embarazadas, por trimestre

Componente	Adulto no embarazada	Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Albumina, g/dl	4.3-5.3	3.1-5.1	2.6-4.5	2.3-4.2
Proteinas totales, g/dl	6.7-8.6	6.2-7.6	5.7-6.9	5.6-6.7
Colectero total, mg/dl	< 200	141-210	176-299	219-349

Triglicéridos, mg/dl	< 150	40-159	75-382	131-453
Vitamina A (retinol), µg/dl	20-100	32-47	35-44	29-42
Vitamina B ₁₂ , pg/ml	270-966	118-438	120-458	99-326
Vitamina C, mg/dl	0.4-1	No consumiendo	No consumiendo	0.9-1.3
25-hidroxit vitamina D, ng/ml	14-80	18-27	10-22	10-18
Vitamina E, µg/dl	5-18	7-13	10-16	13-23
Calcio (total), mg/dl	100-130	137-209	94-126	109-163
Calcio total, mg/dl	8.7-10.2	8.8-10.6	8.2-9	8.2-9.7
Cobre, µg/dl	70-140	112-199	165-221	130-240
Ferritina, µg/ml	10-150	6-100	2-200	5-110
Hemoglobina, g/dl	12-15.8	11.6-13.9	9.7-14.8	9.5-15
Hematocrito, %	35.4-44.4	31-41	30-39	28-40
Magnesio, mg/dl	1.2-2.3	1.6-2.2	1.2-2.2	1.1-2.2
Selenio, µg/l	63-160	116-146	75-145	71-133
Cinc, µg/dl	75-120	57-88	51-80	50-77

BIBLIOGRAFIA

KRAUSE DIETOTERAPIA 14 EDICION PAGINA 908 TEMA EMBARAZO

Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee (ABM)ABM Clinical Protocol #9: use of galactogogues in initiating or augmenting the rate of maternal milk secretion. Breastfeed Med. 2011;6:41. Jansson LM. Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee (ABM)ABM Clinical Protocol #21: Guidelines for breastfeeding and the drug-dependent woman. Breastfeed Med. 2009;4:225