

ALIMENTOS QUE NO DEBE CONSUMIR LA MUJER EMBARAZADA

- Leche cruda y Quesos: puede portar bacterias peligrosas, tales como Salmonella, E. coli, Listeria, Campylobacter, y otras que causan enfermedades alimentarias.
- Embutidos: son también otro grupo de alimentos con el que debemos tener precaución durante el embarazo, pues pueden resultar contaminados con listeria durante el proceso de su elaboración. En este apartado se incluyen por ejemplo, chorizo, salchichón, salami, mortadela, fuet, etc.
- Café: consumir un exceso de cafeína en el embarazo está relacionado con mayor riesgo de aborto y parto pretérmino
- Alcohol está totalmente prohibido en el embarazo ya que es la causa no genética más frecuente de retraso mental.
- Picante y comida chatarra



UNIVERSIDAD DEL SUR

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO

ALUMNA:

MONZON LOPEZ LITZY BELEN

CATEDRATICO:

BLASI PINEDAD LAURA

FECHA:

18 /09/2020

TERCER TRIMESTRE EN EL EMBARAZO



semanas 25-40

El tercer trimestre de embarazo suele ser el más agotador para la embarazada. Sin embargo, es también el trimestre en que la mujer se hace más consciente de su bebé y comienza a desarrollar el apego hacia su hijo, vínculo emocional que se sellará en el momento del parto.

Qué esperar durante el tercer trimestre

El tercer trimestre marca la recta final, a medida que la futura madre se prepara para parir a su bebé. El feto sigue creciendo en peso y tamaño y los sistemas del cuerpo terminan de madurar.



AUMENTO DEL PESO DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

TABLA DEL PESO IDEAL DURANTE EL EMBARAZO

Mes de embarazo	Mínimo	Media	Máximo
Primer mes	0,3 kilos	0,5 kilos	1 kilo
Segundo mes	1,1 kilos	1,5 kilos	1,9 kilos
Tercer mes	2,2 kilos	2,8 kilos	3,4 kilos
Cuarto mes	3,9 kilos	4,7 kilos	5,6 kilos
Quinto mes	5,3 kilos	6,6 kilos	8 kilos
Sexto mes	7 kilos	8,7 kilos	10,4 kilos
Séptimo mes	8,1 kilos	10,1 kilos	12,1 kilos
Octavo mes	9,3 kilos	11,6 kilos	14 kilos
Noveno mes	9,5 kilos	11,9 kilos	14,2 kilos

PESO DEL FETO O BEBE

Semanas	Peso (gr)	Tamaño (cm)	Semanas	Peso (gr)	Tamaño (cm)
4	0	0	22	450	28
5	0	0,1	23	510	29
6	0	0,3	24	600	30
7	0	1,1	25	660	34
8	0	1,7	26	760	36
9	0	2,4	27	875	37
10	5	3,4	28	1.005	38
11	10	4,3	29	1.153	39
12	16	5,7	30	1.319	40
13	23	8	31	1.500	41
14	43	14	32	1.702	42
15	70	15	33	1.918	44
16	100	16	34	2.146	45
17	140	18	35	2.383	46
18	190	20	36	2.622	47
19	240	22	37	2.859	48
20	300	25	38	3.083	49
21	360	26	39	3.288	50
			40	3.500	51

ALIMENTOS QUE DEBE DE CONSUMIR LA MUJER EMBARAZADA

- Pan, otros cereales y patatas. Estos alimentos deberían representar el 70% de tu dieta, estos productos ya que contienen más fibra, vitaminas y minerales.
- Frutas y hortalizas. En ellas se incluyen las variedades frescas, congeladas y enlatadas, las ensaladas verdes, las alubias y las lentejas, los frutos secos y el zumo de frutas. Toma al menos cinco raciones al día de frutas y hortalizas (recuerda, tomes la cantidad que tomes, el zumo de frutas sólo cuenta como una ración).
- Carnes, pescados y alimentos alternativos (entre ellos, huevos, nueces y legumbres). Todos ellos son fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Intenta comer dos o tres porciones al día.
- Leche y productos lácteos frescos. Te proporcionarán calcio y proteínas, por lo que has de intentar tomar dos o tres porciones diarias. Eso sí, escoge las versiones bajas en calorías de estos productos.
- Alimentos que contienen grasas y azúcar. Deberías mantener al mínimo el consumo de este tipo de alimentos. Un pequeño lujo, ocasional, como tomar un par de bombones, en el contexto de una dieta saludable no te harán ningún daño (tampoco a tu hijo).