



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

INFOGRAFÍA → SEGUNDO TRIMESTRE DEL EMBARAZO

DOCENTE: LAURA BLASI PINEDA

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

11/09/2020

CARBOHIDRATOS



F
I
B
R
A



P
R
O
T
E
Í
N
A



G
R
A
S
A
S

LÍQUIDOS



**EMBARAZO:
SEGUNDO
TRIMESTRE**

ALIMENTOS
RECOMENDADOS

PESO EN EL
BEBÉ

PESO
EN
LA
MUJER

MES 6: 35 cm de longitud; comienza la acumulación de grasa.



MES 5: Pesa cerca de 450 g y mide 27 cm de longitud.

MES 4: Pesa cerca de 180 g; el diámetro de la placenta es de 7.5 cm.



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

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.