

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Laura Blasi

Profesor(a)

Nutrición en el embarazo y Lactancia

Materia

**Cuadro
Sinóptico**

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

4° A

Grado y Grupo

11 de septiembre del 2020

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

Primer trimestre en el embarazo

PESO

Mujer

Bebé

El aumento de peso durante la gestación es un importante determinante del crecimiento fetal.

La semana 20a

La ganancia es De 3,5 a 4 Kg

La ganancia total de peso durante la gestación oscila entre los 8-15 kg

los cuales aproximadamente la mitad

Volemia

Las mamas

Aumento del útero

A depósitos grasos de la madre

ALIMENTACION

Necesidades energéticas

Su estimación ha variado considerablemente a lo largo del tiempo, desde 33.000 hasta 80.000-100.000 kcal (totales para la gestación completa).

Proteínas

Son necesarias para el crecimiento de los tejidos maternos y fetales. Durante el embarazo disminuye la excreción urinaria de nitrógeno y mejora su utilización metabólica

Cubren con un aumento de la ingesta en 10g al día con respecto a las necesidades de 50g/día establecidas para una mujer no gestante.

Minerales

las necesidades de la mayoría de los minerales aumenta durante el embarazo. Consideraremos exclusivamente el caso del calcio, hierro y yodo.

Alimentos favorables

Plátano

Espinacas

Batata

Zanahoria

Brócoli

Huevos