



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

TRIPTICO: EMBARAZO SEGUNDO TRIMESTRE

DOCENTE: BLASI PINEDAD LAURA

ALUMNA: VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 18/09/ 2020.

Embarazo tercer trimestre



séptimo mes

peso en la mujer de acuerdo a su IMC

DELGADA: IMC inferior a 20 - Aumento de hasta 12,5 kg

NORMAL: IMC entre 20 y 25 - Aumento de 11,5 kg

SOBREPESO: IMC entre 25 y 30 - Aumento de 7 kg

OBESA: IMC entre 30 y 40 - Aumento de 7 kg

¿Qué está causando el aumento de peso?

Bebé, 3,5 kilogramos.

Placenta, 1 a 1.5 kilogramos.

Líquido amniótico, 1 a 1.5 kilogramos.

Tejido mamario, 1 a 1.5 kilogramos.

Riego sanguíneo, 2 kilogramos.

Depósitos de grasa, 2.5 a 4 kilogramos.

Semana 31. Comienza el aumento de peso acelerado del bebé

A las 31 semanas de embarazo, o 29 semanas después de la concepción, el bebé habrá finalizado la mayor parte de su desarrollo principal. Ahora es momento de subir de peso y rápido

Semana 32: el bebé practica cómo respirar

el bebé debe de medir 11 pulgadas (280 milímetros) de largo desde la coronilla hasta la cola y pesar (1700 gramos).

Semana 34 podría pesar más de (2100 g).

semana 36 el bebe tendra poco espacio dentro del útero podría dificultarle al bebé darte un puñetazo

semana 37 la cabeza puede comenzar a descender hacia la pelvis.

semana 38 el bebé podría pesar alrededor de (2900 gramos).

semana 40, o a las 38 semanas desde la concepción, el bebé podría medir unas 14 pulgadas (360 mm) de largo desde la corona hasta la cola y pesar (3400 g). Sin embargo, los bebés sanos nacen con diferentes tamaños.

Alimentos permitidos

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



Alimentos no permitidos

Leche cruda, Lácteos sin pasteurizar, Quesos blandos no pasteurizados, Pescados crudos o ahumados, Mariscos crudos, Atún rojo y otros pescados grandes, Carnes crudas, chocolate, grasas, cafe, comidas chatarras



BIBLIOGRAFIA

KRAUSE DIETOTERAPIA 14 EDICION CAPITULO15 NUTRICION PARA LA SALUD REPRODUCTIVA Y LACTANCIA TITULO EMBARAZO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ANTOLOGIA NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Pregnancy: Stages of pregnancy. Office on Women's Health. <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>. Accessed Feb. 25, 2020.