

**SUPER NOTA**

Nombre del Alumno: Manolo de Jesús Ulin Gutiérrez.

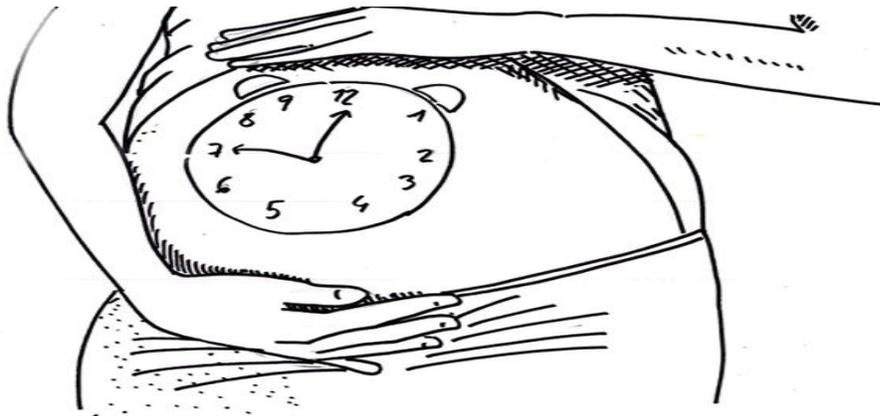
Nombre del tema: Súper Nota, Embarazo.

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica.

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: enfermería Cuatrimestre: 3er.

## La duración típica de la etapa del embarazo.



En los seres humanos es de aproximadamente 40 semanas, contadas desde el primer día del último período menstrual de la mujer, lo que equivale a alrededor de nueve meses. Este período se divide en tres trimestres.

## Etapas.



1. Primer trimestre (semanas 1-12):\* Incluye las primeras 12 semanas del embarazo, durante las cuales se desarrollan los órganos y sistemas principales del bebé.
2. Segundo trimestre (semanas 13-26):\* Se extiende desde la semana 13 hasta la 26, y se caracteriza por el crecimiento y desarrollo continuo del feto.
3. Tercer trimestre (semanas 27-40):\* Comprende desde la semana 27 hasta el nacimiento, y es cuando el bebé gana peso y se prepara para el parto.

## Cambios Físicos.



Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta diversos cambios físicos. Aquí hay tres cambios significativos:

- Aumento del tamaño del abdomen.
- Aumento del tamaño de los senos.
- Cambios en la piel.

## La nutrición durante el embarazo.



Es crucial para la salud de la madre y el desarrollo del bebé. Aquí tienes una guía general sobre la cantidad de calorías, macronutrientes (macros) y micronutrientes (micros) que se sugieren consumir durante el embarazo.

- Primer trimestre: No se necesita un aumento significativo en la ingesta calórica. La mayoría de las mujeres no requieren calorías adicionales durante este periodo.
- Segundo trimestre: Aproximadamente 300-350 calorías adicionales por día.
- Tercer trimestre: Aproximadamente 450-500 calorías adicionales por día.

Macro: 75-100 gramos por día

Micro: 600 microgramos (mcg) al día.

## Requerimiento de agua para una mujer embarazada.



Hidratación: Beber suficiente agua es esencial durante el embarazo. Se recomienda al menos 8-10 vasos de agua al día.

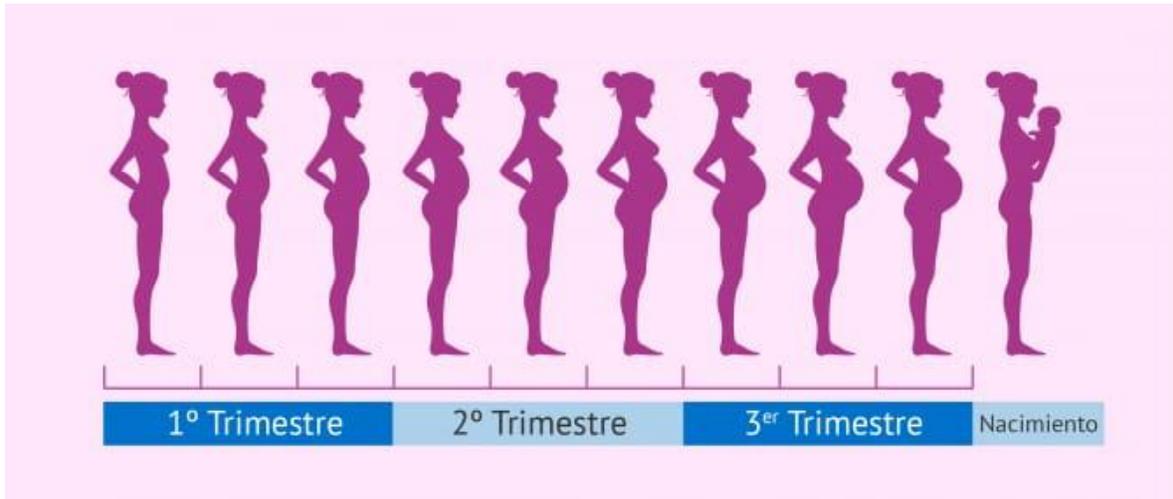
4 Se recomienda tomar 1,800 a 2,000 mL de agua al día e incrementar en 300 mL el consumo de agua desde el segundo trimestre del embarazo para satisfacer las necesidades de volumen.

## 5 recomendaciones nutricionales clave para la etapa del embarazo.



- Mantén una dieta equilibrada
- Aumenta la ingesta de ácido fólico
- Prioriza el hierro
- Incorpora calcio y vitamina D
- Hidrátate adecuadamente

## Aumento de peso por trimestre.



- Primer trimestre (semanas 1-12):
  - Aumento de peso típico: \*0.5-2 kg (1-4.5 libras)
  - El aumento de peso es generalmente menor en el primer trimestre debido al tamaño relativamente pequeño del feto y los cambios iniciales en el cuerpo.
- Segundo trimestre (semanas 13-26):
  - Aumento de peso típico: \*2-6 kg (4.5-13 libras)
  - El ritmo de aumento de peso suele acelerarse durante el segundo trimestre, con un aumento de peso más constante debido al crecimiento del feto y el aumento del volumen de sangre y fluidos corporales.
- Tercer trimestre (semanas 27-40):
  - Aumento de peso típico: \*4-7 kg (9-15 libras)
  - El aumento de peso continúa a un ritmo más rápido a medida que el bebé crece y acumula más grasa corporal.

## **Referencia Bibliografica.**

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).\* (2021). Your Pregnancy and Childbirth: Month to Month. American College of Obstetricians and Gynecologists.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE).\* (2021). Guideline [NG201]: Antenatal Care. NICE.
- Institute of Medicine (IOM) and National Research Council (NRC).\* (2009). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein, and Amino Acids. The National Academies Press.
- Academy of Nutrition and Dietetics.\* (2020). Nutrition Care Manual: Pregnancy. [Online Resource]
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).\* (2021). Weight Gain During Pregnancy: Recommendations for the Management of Weight Gain. ACOG Practice Bulletin.
- Kramer, M. S.\* (2003). The Epidemiology of Adverse Pregnancy Outcomes: The Role of Weight Gain and Nutrition. American Journal of Clinical Nutrition, 77(6), 1356-1368.