



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Yeni Laura Rojas Valdiviezo

*Nombre del tema: Alimentación en las diferentes etapas de la vida **“Embarazo”**.*

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre de la profesora: Lic. Joana Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3ro

Pichucalco Chiapas a; 01 agosto del 2024

EMBARAZO

Dura aproximadamente 288 días (38 a 40 semanas). Durante el embarazo aumenta el requerimiento energético unas 200 a 300 calorías.

Etapa del embarazo	Demanda energética
Primer trimestre	150 kcal/día*
Segundo trimestre	360 kcal/día
Tercer trimestre	475 kcal/día

La ganancia de peso promedio durante el embarazo es de 11.3 a 15.8 kg



cambios físicos



Aumento del tamaño uterino



Aumento de los senos



Cambios en la piel



Aparición de varices y estrías

Recomendaciones nutrición

La alimentación durante el embarazo es muy importante para la madre y el bebé



Es importante mejorar la calidad de los alimentos que consume la madre



Se debe de promover el adecuado aumento de peso



Reduce el riesgo de anemia



HIERRO

ÁCIDO FÓLICO

Ayuda al correcto desarrollo



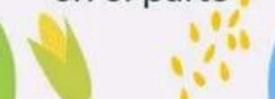
Evita malformaciones de los órganos



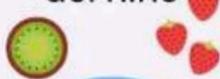
VITAMINA A

ZINC

Reduce complicaciones en el parto



Ayuda al crecimiento del niño



YODO

NUTRIENTES ESENCIALES

En el embarazo

Calcio

Betacaroteno

Omega-3

Ácido fólico

Hierro

Polifenoles

Magnesio

Vitamina D

Zinc

Yodo

Mircea Oriol

Recomendaciones nutrición

- 1.-Consume verduras y frutas de temporada
- 2.-Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- 3.-Disminuye el consumo de dulce
- 4.-Disminuye el consumo de sal y grasa
- 5.-No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos

Requerimiento hidrico

Embarazo → 2 litros + 300 ml adicionales

- Aumentar con actividad física
- Aumentar en clima cálido
- Precaución con náuseas y vómitos

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.-https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion
- 2.-Maria Elena Téllez Villagómez. (2004). Nutrición Clínica. México: El manual moderno.
- 3.- Camilo Baquero Castellanos. (2006). Enciclopedia SUMMA. Enciclopedia Universal. Bogotá. Edit. Grupo Norma.
- 4.- <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>
- 5.- Lucia Méndez Salvatierra (2023). Nutrición en el embarazo. España. Edit. Balthypress.

