



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Jorge Iván camas Hernandez*

*Nombre del tema: patología*

*Parcial : segundo*

*Nombre de la materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Johana Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: tercero*

# Embarazo



## ETAPA

El embarazo es un proceso continuo, se divide en tres etapas, primer trimestre 0 a 12 semana, segundo trimestre, 13 a 24 semanas, tercer trimestre 25 hasta el nacimiento

### Cambios físicos

• los senos aumentan de tamaño en forma gradual. • En algunas mujeres aparece una línea oscura en el abdomen. • tienden a hincharse los pies



### Calorías macros y micros

primer trimestre: 1800 calorías/día aprox  
segundo trimestre 2200 calorías/día aprox  
tercer trimestre 2400 calorías/día aprox



requerimientos calóricos aumentan durante las distintas etapas del embarazo de la mujer

NUTRYGEN



macronutrientes Energía 2375 kcal  
proteínas 71 g, lípidos 75 g, carbohidrato 355g. Micro nutrientes Yodo, hierro, calcio vitaminas, B9 B6 C, A D y E

### calcio

Para las personas embarazadas mayores de 19 años en periodo de lactancia la dosis diaria recomendada es de 1,000 mg, y limite 2,500 mg



### requerimiento hídrico

se recomienda tomar 1,800 a 2,000 ml de agua al día e incrementar 300 ml de agua en el segundo trimestre

### recomendaciones nutricias

- no consumir productos crudos de origen animal
- mantente hidratado
- El zinc reduce complicaciones en el parto
- la vitamina A evita malformaciones de los órganos

