



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Yari Yaneth Nuñez López

Nombre del tema: Embarazo

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercero

Embarazo



Cambios Fisicos



Duración

Es el periodo que abarca todo lo que sucede durante los nueve meses de embarazo hasta la semana 40 ó 42



Parte nutricia

Los nutrientes son sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua. Necesita más ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D

MACRONUTRIENTES

Carbohidratos
50 a 55%

Lípidos
20 a 25%

Proteínas



Micronutrientes

ALIMENTACIÓN Y EMBARAZO

@centros_vitasane

NUTRIENTES INDISPENSABLES:



Consumo de agua

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. Diferentes consensos recomiendan un consumo de agua total de 2,700 mL a 4,800 mL por día.

5

Recomendaciones nutricias

- Consume verduras y frutas.
- consume alimentos con calcio, hierro y ácido fólico
- Modera el consumo de la sal.
- Evita el abuso de picantes y condimentos
- Disminuye el consumo dedulces y frituras.



REFERENCIA

universidad del suer . (s.f.). *nutricion clinica* . Obtenido de
<https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>