

Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Ernesto Diaz Gómez

Nombre del tema : Embarazo

Parcial: único

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Janna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: III

EMBARAZO

DURACION DE LAS ETAPAS DEL EMBARAZO

Aunque el embarazo es un proceso continuo, se divide en tres etapas trimestrales: Primer trimestre: semanas 0 a 12. Segundo trimestre: semanas 13 a 24. Tercer trimestre: de la semana 25 hasta el nacimiento.



EDAD FERTIL DE UNA MUJER

En números más concretos, podemos decir que la edad fértil de la mujer oscila entre los 14 años y hasta los 45, es decir, unos 30 años.



3 CAMBIO FISICOS DURANTE EL EMBARAZO

Aumento de peso, aumento de volumen abdominal, aumento del tamaño de las mamas



PARTE NUTRICIONAL DURANTE UN EMBARAZO

Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas.



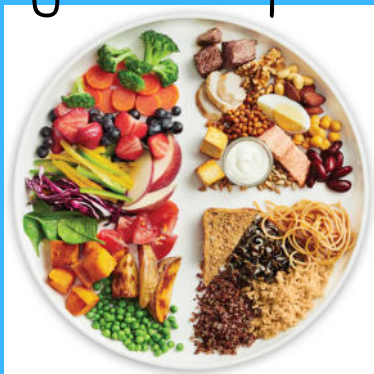
CALORIAS QUE SE DAN EN EL EMBARAZO

Se estima que para cubrir estas necesidades se deben consumir alrededor de 300 calorías extras por día.



MACRONUTRIENTES

En relación al aporte de macronutrientes, la embarazada debe ingerir 0,8 g/Kg/día de proteínas, lo que es equivalentes a aproximadamente 71 gramos por día, así como 175 gramos de carbohidratos.



BENEFICIOS DE LOS MACRONUTRIENTES

Una recomendación para la composición de macronutrientes es 20% de proteínas, 40% de grasas y 40% de carbohidratos. Se estima que una dieta con un 40% más de calorías puede mantener el estado nutricional de una mujer durante un embarazo gemelar.



MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.

BENEFICIOS DE LOS MICRONUTRIENTES

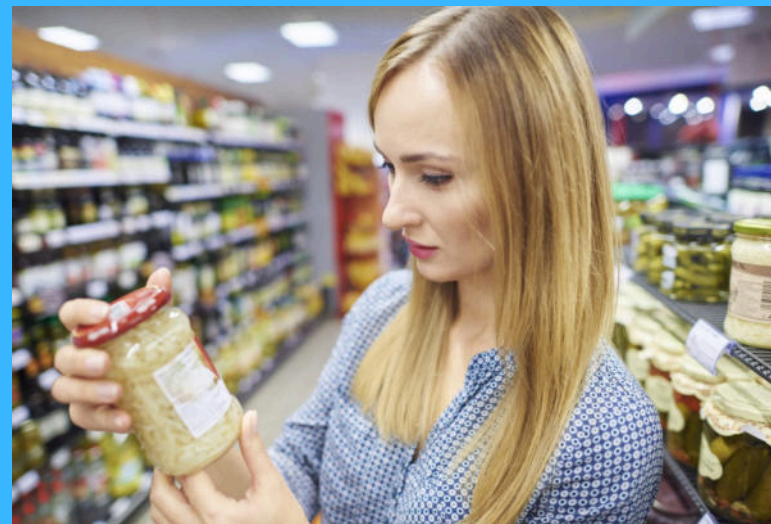
La suplementación con múltiples micronutrientes demostró un efecto en la reducción del bajo peso al nacimiento, pequeño para la edad gestacional, óbito y, posiblemente, parto pretérmino.



QUE CANTIDAD DE AGUA DEBE CONSUMIR UNA EMBARAZADA

Toma de 2 a 3 litros de agua diario, incluidos los líquidos que ingieres con tus alimentos (caldo de res, sopas, leche,

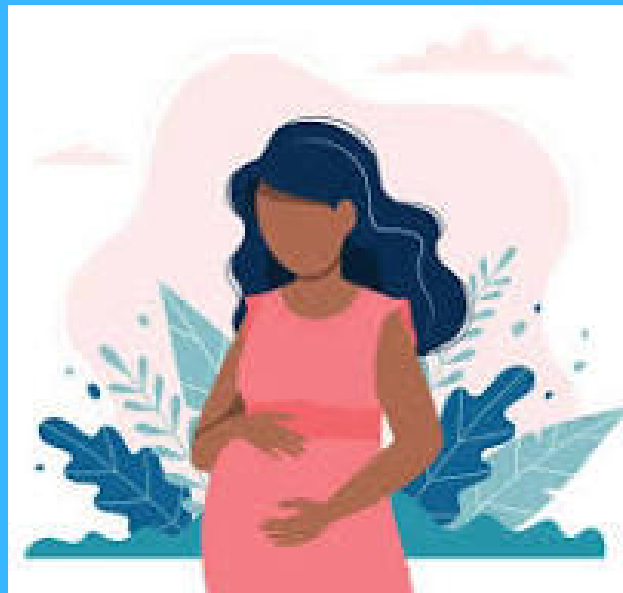
5 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



ILUSTRATIVO.



FETUS IN UTERUS



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

https://www.google.com/search?sca_esv=3f99e2d73d683bd3&rlz=1C1UEAD_enMX1064MX1064&sxsrf=ADLYWIK1PH8sEh_d1RwhzqRTCJi7Hv6aSg:1722436735573&q=ETAPAS+DEL+EMBARAZO&u dm=2&fbs=AEQNm0CbCVgAZ5mWEJDg6aoPVcBgWizR0-0aFOH11Sb5tINhd3zC4y7ZXTSrvvSBSNjw8fViXBe1-ue1pgc4W77YHGSo5xYtnFlb-xea5tkJyrw0Do8O9gqTn9BzEXsuvJpkbVS1wIMY7vu1e0b-JXvLM1mKkcWHJXyE97vme8BfOc9C1Jg4ZUsZDKWxZpJzX5BysAxGChC9_jnFz3vRXos_9HZ50-EJOg&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKewickZbuwNGHAXVIJNAFHRicA8kQtKgLegQIEhAB&biw=1280&bih=897&dpr=1

https://www.google.com/search?q=PERIDODO+DEL+EMBARAZO&rlz=1C1UEAD_enMX1064MX1064&oq=PERIDODO+DEL+EMBARAZO&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQABgNGIAEMgkIAhAAGA0YgAQyCQgDEAAYDRiABDIJCAQQABgNGIAEMgoIBRAAGA8YFhgeMggIBhAAGBYHjIICAcQABgWGB4yCAgIEAAYFhgeMggICRAAGBYHtIBCDQ1MTBqMGo3qAllsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://www.google.com/search?q=CUANTOS+LITROS+DE+AGUA+TOMA+UNA+AMBARAXZADA&rlz=1C1UEAD_enMX1064MX1064&oq=CUANTOS+LITROS+DE+AGUA+TOMA+UNA+AMBARAXZADA&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQABgNGIAEMgoIAhAAGIAEGKIEMgoIAxAAGIAEGKIE0gEJMTEExMDNqMGo5qAllsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://www.google.com/search?q=TRES+CAMBIOS+FISICOS+EN+UN+EMBARAZO&rlz=1C1UEAD_enMX1064MX1064&oq=TRES+CAMBIOS+FISICOS+EN+UN+EMBARAZO&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQIRgKKGABMgkIAhAhGAoYoAEyCQgDECEYChigAdIBCDk1MDNqMGo5qAllsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8