



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno : Cecilia Guadalupe Gómez Morales

Nombre del tema : Embarazo

Parcial : 1ª

Nombre de la Materia : Nutrición Clínica

Nombre del profesor : Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre : 3ª

Lugar y Fecha de elaboración: a 4 de agosto del 2024

En Pichucalco Chiapas

EMBARAZO

La edad reproductiva óptima de la mujer se sitúa entre los 19 y 30 años. La fertilidad de la mujer va disminuyendo con la edad hasta llegar a la menopausia.



Cambios físicos

1. Aumento de peso de promedio de 10 a 12k durante el embarazo .
2. Amanecer hinchada de cara , brazo , pies .
3. Se incrementan las ganas de orinar .

Nutricia : Aumento de peso , aumento de volumen abdominal , estreñimiento , pirosis .



Caloría :La mayoría de las mujeres necesitan alrededor de 340 calorías extra cada día.



Grasas :Durante el embarazo y la lactancia es menos de 10% de la energía totales



Proteínas : Las proteínas son cruciales para el crecimiento de tu bebe durante el embarazo



Importancia de los micronutrientes : Alimento con mayor aporte nos permite Llevar una alimentación variada y saludable durante el embarazo es fundamental para evitar complicaciones .

Yodo : Influyen en el desarrollo del bebe y sistema nervioso.

Calcio : Disminuye la densidad ósea materna y fetal al igual que puede producir hipertensión .

Acido Folico : Previene defectos en el tubo neural y parto prematuro .

Acido Folico : Debe suplementarse 8-10 semanas previa al embarazo lo cual previene defectos en el tubo neural y parto prematuros por la cual es la necesidad llegar a las vitaminas y minerales .



El consumo de agua en una embarazada se recomienda tomar 1,800 a 2,000 mL de agua diaria e incrementar en 300 ml del embarazo para satisfacer las necesidades de volumen



Recomendaciones Nutricias :

Consume verduras y frutas

Disminuye el pan dulce , pastelillos , frituras etc .

Puedes ingerir una tasa de te o café si lo deseas

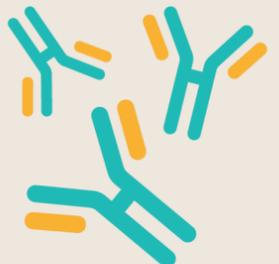
Evita el abuso de picante y condimento

No comas alimentos crudos o no bien cocidos .



Macronutrientes : Debe ingerir 0,8 g/ Kg /día de proteínas lo que equivale a 71 gramo por día

La ingesta total debe comprender 20-30% de caloría por días .



Micronutrientes : Hierro (30-60 mg-día) y acido folico (400 mcg/ dia)

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/pregnancy/informacion#:~:text=EMBARAZO%20ES%20EL%20T%3A%20MINO%20UTILIZADO,PER%20C3%20ADODO%20MENSTRUAL%20HASTA%20EL%20PARTO.>

[https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-folate/art-20364625#:~:text=El%20folato%20\(vitamina%20B%2D9,cerebro%20y%20la%20espinadorsal.](https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-folate/art-20364625#:~:text=El%20folato%20(vitamina%20B%2D9,cerebro%20y%20la%20espinadorsal.)