



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema Requerimiento nutricional en la mujer embarazada

Parcial I

Nombre de la Materia Nutrición en embarazo y lactancia

Nombre del profesor Julibeht Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura Nutrición

Cuatrimestre Tercero

REQUERIMIENTO nutricionales en la mujer Embarazada



Calorías

En el embarazo el 1er trimestre es de 200 kcal, 2do trimestre 350, 3er trimestre 350 a 400 kcal y si es un embarazo gemelar se agregan 500 kcal



Las embarazada necesita una ingesta adicional de 10 gr de proteínas/día. Una ingesta de 70 gr de proteínas al día es más que suficiente.

Proteínas



Acifos

Gracias

El suministro esenciales en la dieta en cantidades adecuadas es fundamental para el desarrollo de la placenta y del feto.

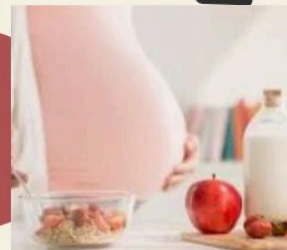


el 3% de la energía como ácido linoleico y de un 0,5% como alfa-linolénico.



Calcio

las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana.

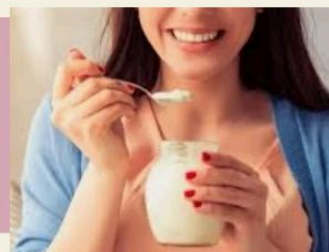


Se recomienda un aumento de 200 μ g se encuentra en espinacas, aselga, espárragos, brocoli y lentejas

Acido Fólico

Calsiferol

Se recomienda el consumo de 5 μ g, los encontramos en lácteos no desatados y en pecados azules



piridoxina

Se necesitan más de 10 mg/día en el embarazo
Se recomienda un aumento de 0.6mg en el embarazo se en cuentas principalmente en carnes y semillas



Se recomienda el aumento de 0.2 μ g esta se encuentra en alimentos de origen Animal.

Cobalamin



Acido ascorbico

Se recomienda un aumento de 10mg , esta se encuentra especialmente en cítricos y frutos rojos.



Se recomienda un aumento de 9 mg esto se encuentra en hortalizas de hoja verdes

Hierro



CH

Una mujer embarazada debe consumir entre 9 y 11 porciones de alimentos que aporten carbohidratos al día, como pan, cereal, arroz y pasta.



Bibliografía
Antología de nutrición en el embarazo y lactancia pdf, UDS, 2024