



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA**

# **NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA**

INFOGRAFIA DE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION EN EL  
EMBARAZO

DOCENTE: ITALIA FIGUEROA HERNANDEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2023



## INTRODUCCION

inmerso en el desarrollo de esta super nota o infografía podremos encontrar la importancia de la alimentación en el periodo de embarazo, la cual se desglosara en todos los grupos de alimentos que podemos encontrar en el plato del bien comer, ya que es la guía alimentaria que rige aquí en México.

La correcta alimentación en el periodo de embarazo es un tema el cual no se puede tomar con ligereza, ya que las madres estarán nutriendo a su hijo con la alimentación que ellas ingieran, por lo tanto, deberán llevar un plan alimenticio correcto.

Si se lleva una alimentación correcta durante el embarazo, la madre puede evitar enfermedades tanto para ella como para su bebé, el embarazo no será de alto riesgo si esta lleva una alimentación buena, incluso la alimentación ayudará a que la madre esté en su peso correcto para así evitar un embarazo de bajo peso o con sobrepeso.

# IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION EN EL EMBARAZO



Para los especialistas del sector salud, incluso, una alimentación balanceada y sana ayuda a prevenir anemia, infecciones, cicatrización insuficiente en la madre, así como un nacimiento prematuro o de bajo peso.

En esta etapa, las necesidades nutricionales de la mujer son mayores por lo que se requiere ingerir carbohidratos, como pan, cereales, arroz, pasta y harinas que, además, de estar fortificados con ácido fólico y hierro son nutrientes esenciales.



Asimismo, consumir entre 4 y 5 porciones al día de frutas y verduras, grupo de alimentos que aportan vitaminas A y C, ácido fólico, hierro, magnesio, potasio y fibra, así como productos lácteos, leche, yogurt y queso que son una fuente de proteínas, calcio y fósforo.



Otro alimento necesario son los de origen animal, carne de res, de aves y pescado que son una buena fuente de vitamina B, proteína, hierro y zinc, además de grasas y aceites, vitales para el crecimiento y desarrollo cerebral del producto.

## ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO



Nutrisaludable

# CONCLUSION

para concluir esta infografía no queda mas que mencionar que la alimentacion en el proceso del embarazo es de suma importancia para la madre y sobretodo para el bebe que eta esperando.

para que el bebe no tenga minimas complicaciones en el momento del parto al igual que la madre.

# WEBGRAFIA



## **La alimentación durante el embarazo**

Las necesidades nutricionales de la mujer son mayores por lo que se requiere ingerir carbohidratos.

 gob.mx /