



INFOGRAFÍA UNIDAD III

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

Planeación Dietética

2do. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

Tapachula, Chiapas a 08 de marzo del 2025

Alimentación en el embarazo y lactancia

1ER TRIMESTRE

- Priorizar el ácido fólico
- Tener comidas ligeras y frecuentes
- Consumir proteínas magras y hierro

2DO TRIMESTRE

- Calcio y vitamina D
- Consumir grasas saludables
- Aumentar 340 kcal extras por día

3ER TRIMESTRE

- Aumentar 450 kcal extras por día
- Aumentar el consumo de fibra, proteínas y hierro



ALIMENTOS BUENOS ✓

- VERDURAS Y FRUTAS FRESCAS
- CARNES MAGRAS, PESCADO Y HUEVO
- CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES
- GRASAS SALUDABLES

ALIMENTOS MALOS ✗

- LÁCTEOS SIN PASTEURIZAR
- ALCOHOL Y TABACO
- EMBUTIDOS Y CARNES CRUDAS
- CAFEÍNA EN EXCESO



LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES

OFRECER EL PECHO A DEMANDA DEL BEBÉ, SIN HORARIOS ESTRICTOS



ASEGURAR UNA BUENA HIDRATACIÓN EN LA MADRE

EVITAR DAR CUALQUIER OTRO LÍQUIDO QUE NO SEA LECHE MATERNA



- ### BENEFICIOS
- FAVORECE EN VÍNCULO MADRE-HIJO
 - SUEÑO TRANQUILO
 - AUMENTO DE PESO DEL BEBÉ
 - PESONES Y SENOS SANOS DE LA MADRE



RECOMENDACIONES GENERALES

Mantener una alimentación equilibrada

Mantén actividad física moderada

Consulta con un profesional y monitorea todo tu embarazo

Evita ayunos prolongados

Bibliografía

PLANEACIÓN DIETÉTICA, Antología. Universidad Del Sureste. Biblioteca digital.
*Plataforma UDS Licenciatura en Nutrición. Comitán de Domínguez, Chiapas. Enero-
abril 2025*