



Argueta Cruz Melannie Valeria

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

2do. Cuatrimestre

L.N Patricia Luna Gutiérrez

Tapachula, Chiapas a 08 de marzo del 2025

# ALIMENTACIÓN EN EMBARAZO Y LACTANCIA

## DIETA EN EMBARAZO

Para tener una dieta balanceada se deben consumir todos los tipos de alimentos. Esto cuidando la alimentación, es decir evitar alimentos muy grasosos y con mucha sal.

1



## RECOMEDACIONES

Comer proteínas al menos 3 veces al día.  
Comer vegetales y frutas al menos 3 veces al día  
Comer carbohidratos máximo 2 veces al día  
Comer grasas y azúcares máximo 1 vez al día



2

## DIETA EN LACTANCIA

Para llevar una dieta correcta se deben consumir todos los alimentos, esto cuidando el consumo de grasas, sal e irritantes. No hay alimentos prohibidos, pero lo mejor es no consumir este tipo de alimentos para evitar malestares y así la lactancia no sea molesta

3



## RECOMENDACIONES

**Evitar picantes:** Podría darle malestares a la madre, haciendo la lactancia molesta.

**Alimentarse con alimentos saludables:** Vegetales, frutas, carnes, pescado, leguminosas, cereales

**Evitar grasas:** Esto podría provocar retortijones y afectar la lactancia, es decir hacerla molesta.

4

