



INFOGRAFIA UNIDAD 3

Mendoza Chilel Angel Joel

Universidad del Sureste

Lic. en Nutricion

2nd. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

Tapachula, Chiapas a 08 de Marzo del 2025

EMBARAZO Y LACTANCIA

ALIMENTACION



EMBARAZO

Se recomienda un aumento de 300-500 calorías al día. esto dependiendo en que trimestre se encuentra la madre y se recomienda consumir al menos 60-80 gramos de proteínas al día.

NUTRIENTES ESENCIALES

- **Hierro:** El hierro es esencial para la producción de hemoglobina y el desarrollo del feto.
- **Calcio:** El calcio es fundamental para el desarrollo óseo del feto.
- **Ácido fólico:** El ácido fólico es esencial para prevenir defectos del tubo neural.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- **Frutas y verduras:** Ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes.
- **Proteínas magras:** Como pollo, pescado y legumbres.
- **Lácteos:** Como leche, queso y yogur.
- **Cereales integrales:** Como arroz integral, quinoa y pan integral.
- **Nueces y semillas:** Ricas en grasas saludables y antioxidantes.

ALIMENTOS A EVITAR

- Alimentos procesados
- Alimentos fritos
- Alimentos ricos en azúcares
- Alimentos ricos en sodio
- Alimentos crudos o poco cocidos



LACTANCIA

subirle a la ingesta de calorías diarias entre 500 a 600 kcal, tener una buena hidratación tomar de 8 a 10 vasos de agua al día, también el consumo de calcio tanto también como las vitaminas y minerales.

CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

- Tener paciencia
- Una buena hidratación
- Una alimentación balanceada
- Evitar el estrés
- Buscar apoyo



BIBLIOGRAFIA

- La alimentación durante el embarazo y la lactancia: recomendaciones (Revista de la Academia de Nutrición y Dietética, 2020)
- La nutrición durante la lactancia: recomendaciones (Revista de la Sociedad Española de Nutrición, 2019)