



ALIMENTARSE SANAMENTE DURANTE EL EMBARAZO



Es indispensable conocer sobre la preparación del organismo femenino en el embarazo, uno de los más importantes es el correcto hábito alimenticio, para los requerimientos nutricionales del bebé y las necesidades alimentarias de la mamá.

PARA TENER EN CUENTA DURANTE EL EMBARAZO

- ✓ 1. Adaptar la alimentación a la etapa del embarazo.
- ✓ 2. Comer a horas adecuadas.
- ✓ 3. Comer de manera lenta.
- ✓ 4. Tener un menú variado.
- ✓ 5. Consumir bastante agua.
- ✓ 6. Consumir verduras de hojas verdes como espinacas, brócoli, berros.
- ✓ 7. Consumir lácteos como el yogurt, quesos, leches, cereales y vegetales verdes.
- ✓ 8. Consumir alimentos ricos en hierro.
- ✓ 9. Reducción de comida rápida o mal denominada chatarra.
- ✓ 10. Evitar alimentos crudos o semi-cocidos como el huevo, pescado y carnes.
- ✓ 11. Lavar muy bien los vegetales y las frutas.
- ✓ 12. Aumentar entre 11 y 16 kilos.
- ✓ 13. Realizar ejercicio con frecuencia.
- ✓ 14. Usar de manera adecuada la sal dentro de las comidas.



RECUERDE



- Una alimentación saludable en el embarazo, no quiere que hay que comer por dos, esto es un mito.
- Los “antojos” por algún alimento durante el embarazo, son muy frecuentes. Lo importante es que estos no reemplacen a otros alimentos importantes y necesarios por su componente nutricional.

CUIDADO CON

- ✓ La futura madre debe evitar: El consumo de cualquier sustancia psicoactiva, realizar una dieta para bajar de peso durante el embarazo, no ingerir alimentos durante un tiempo prolongado, tomar de manera exagerada las vitaminas que son formuladas por su médico, consumir medicamentos que estén contraindicados. Siga las recomendaciones de su doctor, si tienen dudas consulte con un experto antes de tomar decisiones que pongan en riesgo su salud y la de su bebe.