



## *DURANTE ESTA NUEVA ETAPA, lo mejor será alimentarse bien*

Porque para nosotros lo más importante siempre será su bienestar y el de su hijo, queremos que tenga en cuenta que **el consumo de alimentos nutritivos durante el embarazo es beneficioso para su bebé**, pues contribuye a que crezca fuerte y saludable.

Así que mamá, una alimentación completa, suficiente, variada, equilibrada y controlando las porciones, además del consumo de agua y actividad física, determinarán su estado de ánimo y la cantidad de peso que aumenta, por eso, es necesario que dentro de su dieta incluya alimentos como:

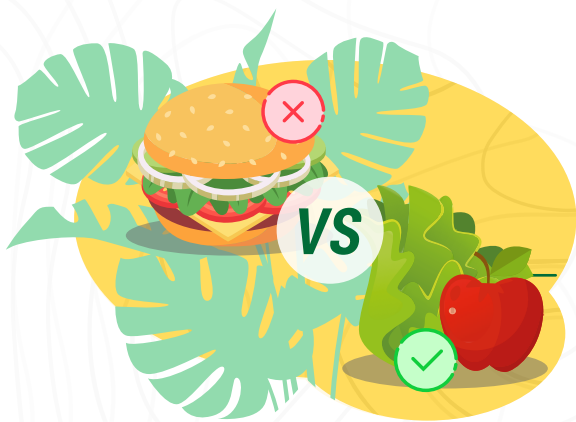
- ✓ Lácteos y derivados.
- ✓ Verduras, hortalizas y legumbres verdes.
- ✓ Frutas.
- ✓ Harinas, cereales, raíces, tubérculos y plátanos.
- ✓ Carnes, huevos, quesos, pescados y leguminosas secas.



**Además, puede alimentarse de manera saludable siguiendo estos consejos:**

- ✓ Coma alimentos variados.
- ✓ Beba abundante líquido, aproximadamente de 8 a 10 vasos de agua al día.
- ✓ Meriende a menudo y saludablemente.
- ✓ Aumente el consumo de fibra diaria.
- ✓ Tome vitaminas prenatales.
- ✓ Haga de sus comidas momentos agradables.
- ✓ Mastique bien los alimentos.
- ✓ No realice ninguna otra actividad mientras come.

Y recuerde que, una dieta balanceada permitirá lograr una adecuada ingesta de proteínas, vitaminas y minerales, tales como **calcio, vitamina D, hierro y ácido fólico**.



**¿Qué alimentos se deben evitar durante el embarazo?**

Tenga en cuenta que algunos alimentos y otras sustancias pueden ser perjudiciales en el desarrollo del cerebro y el organismo de su bebé, por eso, no consuma:

- ✓ **Alcohol:** bebidas como vino, cerveza, limonada con alcohol, tragos y cocteles.
- ✓ **Sustancias psicoactivas:** tabaco y drogas alucinógenas.
- ✓ **Sustancias no alimenticias:** fuera de los alimentos, el almidón para lavar ropa, la tiza, la arcilla y otras sustancias pueden ser perjudiciales.
- ✓ **Alimentos crudos:** verifique que se encuentren bien cocidos.
- ✓ **Comida chatarra:** solo de vez en cuando y no abusando de ella, no deben ser reemplazadas por los alimentos saludables.
- ✓ Además, **evite líquidos que agregan calorías y limitan los nutrientes** tales como el té azucarado, limonada, café con sabores dulces y bebidas energéticas.

## ¿Cómo alimentarse durante la lactancia? >



Los alimentos que ingiere en la lactancia también alimentan a su bebé y contribuyen a su crecimiento y fortalecimiento, por eso, no olvide que es importante la ingesta adecuada de vitaminas y minerales, a través del consumo de alimentos ricos en:



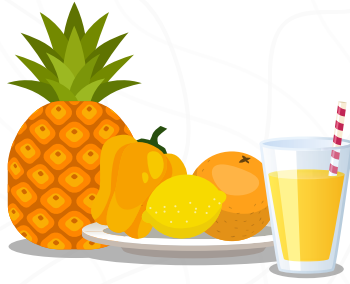
**Hierro:** carnes, pescados, frutos secos, frijoles, garbanzo, lentejas, aguacates.



**Ácido fólico:** espinacas, brócolis, repollo, espárragos, perejil, frijoles, tomates.



**Zinc:** frijoles y frutos secos.



**Vitamina C:** frutas cítricas, pimentón amarillo, jugo de naranja, papaya, guayaba, melón, mango.



**Calcio:** yogures, leche, quesos, vegetales oscuros, ajonjolí y frutos secos.

### Además de:



Frutas y vegetales frescos a diario, preferiblemente 5 porciones al día.



Proteína como pollo o pavo bien cocido y huevos.



Carbohidratos que de preferencia deben ser integrales como el arroz, pasta, cereales, tostadas y pan para aumentar el consumo de fibra.



Lácteos durante el día como: 1 vaso de leche descremada o semi descremada, 1 rebanada de queso blanco y 1 yogur natural.



Ingesta abundante de líquido.





## ¿Qué alimentos debe evitar si amamanta?



Frituras.



Embutidos.



Quesos grasos.



Refrescos.



Pasteles.



Alcohol.

Mamá, recuerde que no hay que comer más de lo habitual, ni privarse de los alimentos por dar el pecho, mejor mantenga una dieta sana y equilibrada.



**QUEREMOS ACOMPAÑARLA**

en la mejor etapa de la vida: 

**SER MAMÁ**