

Los alimentos naturales son más saludables y nutritivos.



RECUERDE QUE: Consumir una alimentación balanceada y saludable previene:

- Anemia e infecciones en la madre.
- Cicatrización deficiente.
- Un nacimiento prematuro del bebé y con bajo peso al nacer.
- El riesgo de sobrepeso y obesidad en la madre.



LA LACTANCIA Y LA NUTRICIÓN VAN DE LA MANO

Auspiciado por:



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



TOME AGUA

HAGA ACTIVIDAD FÍSICA

Guía Alimentaria de la embarazada



GUÍA ALIMENTARIA DE LA EMBARAZADA

“Las mujeres necesitan comer bien a lo largo de su vida, pero sobre todo cuando están en edad fértil, planean tener un hijo, están embarazadas o en período de lactancia. Si se alimentan de forma saludable tienen mayores posibilidades de mantenerse sanas y activas, de tener hijos sanos y una lactancia satisfactoria”.
Publicación INCAP MDE 152.

MENSAJES CLAVE

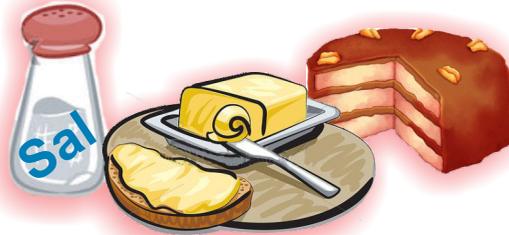
- 1 **Consuma una dieta balanceada** combinando los 7 grupos de alimentos del Pilón de la Alimentación y Nutrición.



- 2 **Use condimentos naturales** (ajíes, ajo, cebolla, orégano, apio y verduras) y evite el uso de sopitas, sopas deshidratadas, sazonadores artificiales y salsas procesadas.



- 3 **Elimine las frituras** (empanadas, concón, chicharrón, plátano maduro en dulce, fritos, etc.)
- 4 **Realice tres comidas**, y dos o tres meriendas de frutas y vegetales.
- 5 **Consuma alimentos cocidos:** al vapor, a la plancha, hervidos, asados, horneado.
- 6 **Reduzca el consumo de sal, azúcar refinada y grasas** (margarina, mantequilla, manteca y carnes grasosas) y alimentos ultra procesados (embutidos, enlatados, bizcochos, picaderas, salsas).
- 7 **Consuma grasas como aceite vegetal** (soya, girasol, maní, maíz). El aguacate y las semillas de: cajuil, almendras, auyama y las nueces, son fuente de grasa saludable.



- 8 **Elimine el uso/consumo de alcohol, tabaco y otras drogas**, porque son de alto riesgo para que los niños nazcan con malformaciones.
- 9 **Realice actividad física:** como caminar, bailar, nadar, al menos 30 minutos por día.



- 10 **Consuma como mínimo 8 vasos de agua.** Evite el café, té, tizanas y refrescos.

ACTIVIDADES FISICAS

