

SI ESTÁS EMBARAZADA

#LAUASECUIDAENCASA

RECOMENDACIONES GENERALES




Realiza ejercicio físico a diario




Sigue una dieta saludable

RECOMENDACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES

 Comer en función de tu apetito, no más


 Tomar una dieta rica en fibra con abundantes frutas, verduras y legumbres


 Beber en función de tu sensación de sed


 Tomar el suplemento de yodo y ácido fólico que tu especialista en ginecología te haya recomendado

EVITA EL CONSUMO DE

 Tabaco y alcohol

 Azúcares simples de absorción rápida (azúcar, miel, pasteles y otros dulces)

 Carnes y pescados crudos o poco cocinados y quesos no pasteurizados

 Alimentos preparados que contengan verduras, huevo, carnes, pescados y derivados

 **EXTREMA LA HIGIENE CON LOS ALIMENTOS**

Lava frutas y verduras con lejía apta para desinfección