



Coordinación General de
Maternidad, Infancia y
Adolescencia



Santa Cruz | MINISTERIO DE
Gobierno de la provincia | SALUD Y AMBIENTE



Santa Cruz | MINISTERIO DE
Gobierno de la provincia | SALUD Y AMBIENTE



EMBARAZO Y NUTRICIÓN



ALIMENTACIÓN DE LA EMBARAZADA

Durante la gestación es importante que recibas todos los nutrientes necesarios para tu salud y la del bebé.

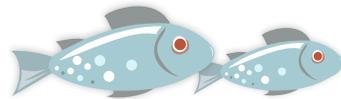
- No es saludable hacer ayunos prolongados, realizá las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) e incorporá colaciones saludables entre comidas.



- Incorporá alimentos ricos en hierro en todas las comidas (carnes, legumbres, vegetales de hoja verde, huevo).



- El omega 3 es un nutriente indispensable para el desarrollo del sistema visual y nervioso del bebé, por ello se recomienda incorporar pescado 1 a 2 veces por semana.



- Consumí frutas y verduras de todos los colores a diario y procurá que estén bien lavadas.



- Para cubrir las necesidades de calcio se recomienda incorporar 3 porciones de lácteos por día (leche, yogurt y/o quesos).



- Elegir en lo posible, cereales integrales, ya que la fibra es muy importante para el normal funcionamiento del organismo.



- Evita el exceso de café, bebidas gaseosas y jugos con mucha azúcar, elegí el agua como bebida para tomar todos los días.



- Evita el alcohol durante todo el embarazo, es una sustancia toxica que afecta al bebé.

