



¡Todos, nos
Cuidamos
en
FES Zaragoza!



NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO



MITO

La alimentación durante el embarazo no consiste en "alimentarse por dos", en realidad debe enfocarse en la calidad, no en la cantidad. **Es fundamental obtener los nutrientes necesarios para el desarrollo del bebé y la salud de la madre.**



IDEALMENTE EVITARSE

Consumo de alimentos altamente procesados, los cuales suelen tener un alto contenido de energía, **grasas y azúcares.**



¿QUÉ ES UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN?

Es la **ingesta real** de alimentos que consume una persona.

Se recomienda un patrón saludable en el embarazo

PATRÓN SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO

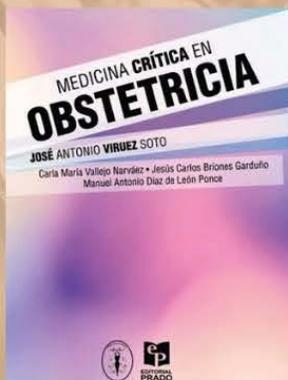
Se recomienda el consumo **alto de frutas, verduras, leguminosas, granos enteros y semillas, aceite de oliva y aguacate;** consumo moderado de pescado, mariscos, pollo, huevo y productos bajos en grasa; y consumo poco frecuente de carne roja embutidos, azúcares añadidos y grasa saturada.



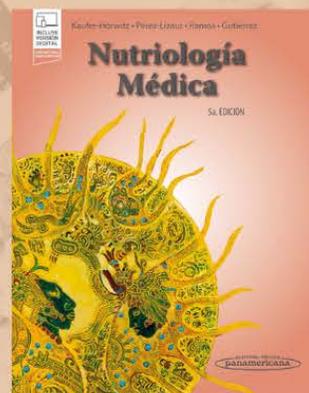
CONOCE MÁS EN LOS LIBROS FÍSICOS Y DIGITALES QUE TE OFRECE LA BIBLIOTECA:



CLASIFICACIÓN:
RG559E55



CLASIFICACIÓN:
RG571M455



CLASIFICACIÓN:
QP141K39 2023