

1

Mi nombre es Antonia y quiero contarles cómo me alimente en mi embarazo y ahora que estoy lactando. Pero primero les contaré que siempre asistí a mi control prenatal, ahí pude llevar un control de cómo estaba mi salud y la de mi bebé y conté con la ayuda de profesionales que me ayudaron a tener un óptimo embarazo.

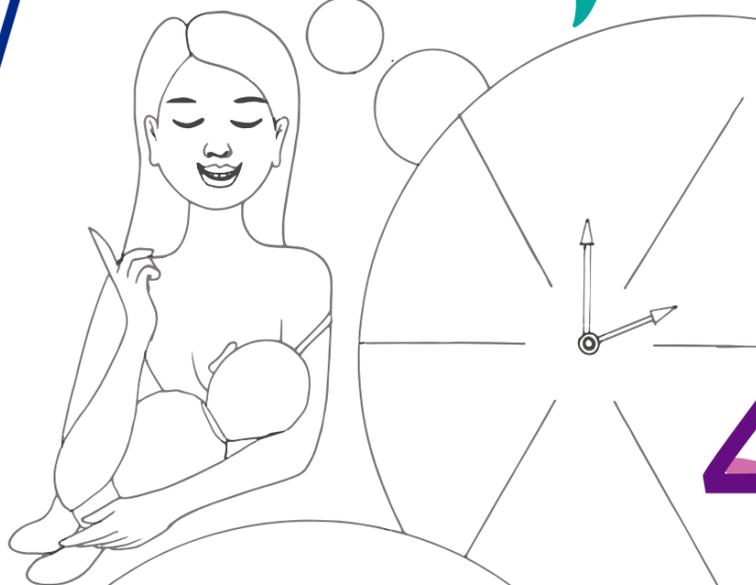


2

Durante mi embarazo consumí diferentes tipos de alimentos y tuve en cuenta que estos sean variados, frescos y naturales, evité alimentos de paquete, ya que estos contienen azúcar, sodio y grasas, que los hacen poco saludables.

3

Mis horarios de comidas se distribuyeron en 6 tiempos, 3 comidas principales que no deben faltar y 3 refrigerios. Aumente mi consumo de hígado el cual contiene hierro, también consumí en mayor cantidad pollo, carne de res, pescado fresco y vísceras que son proteínas, todos estos alimentos son importantes para prevenir la anemia y contribuir en el crecimiento y desarrollo de mi bebé.



4

Como mamá mi principal preocupación era la formación de mi bebé y en lo posible evitar la aparición de enfermedades en él, es por eso que a diario consumí leche y productos lácteos que contribuyeron en que mi bebé no sufriera de osteoporosis.



6

También es muy importante consumir frutas y verduras a diario, así mejorará la digestión y garantizará el aporte necesario de vitaminas, minerales y fibra.

5

Siempre procuré consumir huevos, ya que son fuente de proteína de alta calidad, además que son económicos. Las proteínas favorecen la formación y crecimiento del bebé y también en el mantenimiento de la salud de las mamás.



7

Así fue como me alimenté en mi embarazo y aún ahora que estoy lactando procuro alimentarme de la mejor manera porque así contribuyo a mi salud y a la de mi bebé.

Lactancia Materna