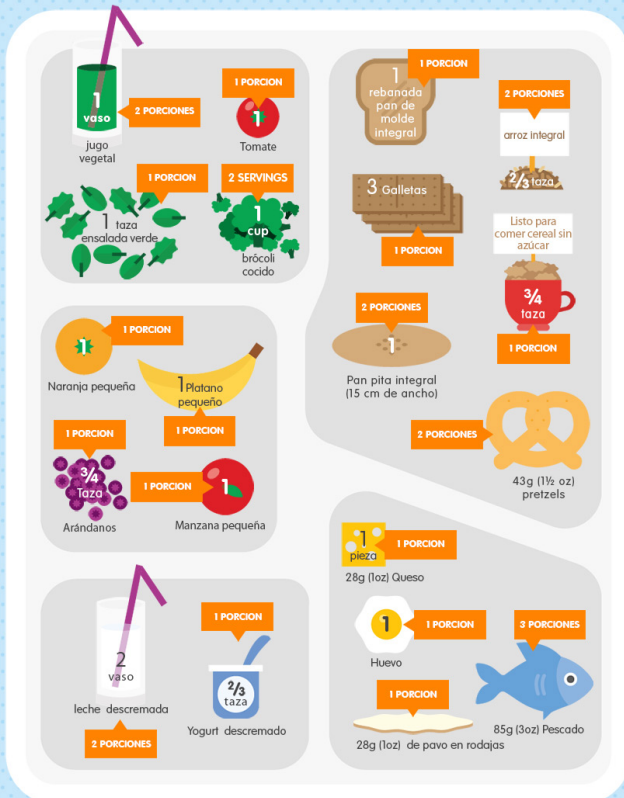


Disfrute de las porciones recomendadas de los cinco grupos de alimentos para darle a su embarazo - y su futuro bebé: ¡un comienzo saludable!
Este es un día de nutritivo y equilibrado comer podría verse como ...

1

©



Consuma 6 porciones de vegetales al día

Consuma 9 porciones de granos al día (la mitad deben ser integrales)

Consuma 6 porciones de alimentos con carne/pescado/proteínas por día

Consuma 3 porciones de productos lácteos al día.

Consuma 4 porciones de fruta al día

* Basado en una recomendación diaria de 2000 calorías para una dieta saludable y moderada, mujeres activas. Incluye hasta seis cucharaditas de grasas (como aceites, aderezos para ensaladas)

Nestlé
Baby & me

Oblenga más información sobre el poder de la nutrición, con el Programa de Nutrición de los Primeros 1000 Días www.nestlebabyandme.cl

Fuentes: Institute of Medicine Food & Nutrition

Board 2006. Dietary Reference Intake: The Essential Guide to Nutrient Requirements. In: Otten, J.J., Hellwig, J.P. & Meyers, L.D. (Eds.). Washington, D.C.: National Academy of Sciences.
www.womenshealth.gov www.eatright.org www.cdc.gov www.acog.org