



## CONCEPTOS CLAVE

Importancia de la alimentación antes, durante y después del embarazo

La alimentación antes, durante y después de la gestación garantiza un adecuado estado de salud para la madre y su bebé:

- El folato es una vitamina que ayuda a prevenir defectos del tubo neural, anomalías graves del cerebro y de la médula espinal, se puede encontrar en cereales, espinacas, nueces y frijoles.
- Una ingesta adecuada de zinc ayuda a que el aparato circulatorio y el sistema nervioso funcionen correctamente.
- Las proteínas son esenciales para el crecimiento y el desarrollo del bebé durante la gestación.

**Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE**



## CONCEPTOS CLAVE

Importancia de la alimentación antes, durante y después del embarazo

- No se debe consumir el doble de alimentos por parte de la madre, la ingesta de energía aumenta de forma gradual y debe ser cubierta con alimentos de buena calidad nutricional.
- Tener una buena alimentación durante la gestación previene el riesgo de desarrollar obesidad, elevación en la presión arterial y diabetes gestacional.

Visitar a un profesional de la nutrición desde etapas tempranas de la gestación ayuda a mantener una alimentación saludable durante esta etapa.

**Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE**