

GUÍA PARA EMBARAZADAS

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



العَرَمَ الغذائية لِلعوامل



SUPLEMENTOS:
 ÁCIDO FÓLICO Y OTROS MICRONUTRIENTES.
 CALCIO, HIERRO, YODO, VIT. D, VIT B12 SEGÚN INDICACIÓN MÉDICA

3-8 مرات في اليوم
 2-3 veces al día
 1-3 مرات في اليوم
 1-3 veces al día

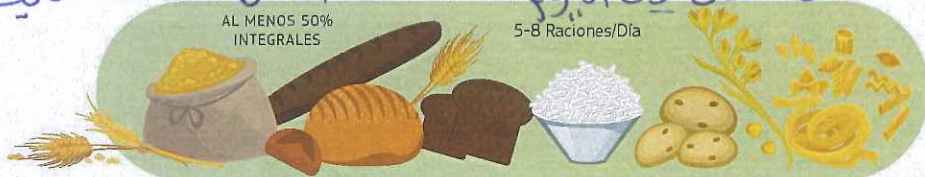
أجبان مَعْبُوكَة
 من الألبان
 المَبَسَّرَة فقط

QUESOS ELABORADOS SOLO CON LECHE PASTEURIZADA

اجتناب
 أكل الأسماك واللحوم
 والبيض النيئ

EVITAR EL CONSUMO CRUDO DE PESCADOS, CARNES Y HUEVOS

على الأقل 50% من الدقيق الكامل
 5-8 حصص في اليوم
 5-8 Raciones/Día



3 مرات في اليوم
 حصة في اليوم
 2 مرات في اليوم

3 veces al día
 un puñado al día
 2 veces al día



HORTALIZAS Y FRUTAS DEBEN DESINFECTARSE AUNQUE SE PELEN
 يجب غسل الخضروات والفواكه قبل الاستهلاك

النشاط البدني اليومي

Actividad física diaria
 5 comidas al día
 Técnicas culinarias saludables
 Variedad y estacionalidad
 Aceite de oliva Virgen Extra para cocinar y aliñar
 Agua 8-10 vasos al día

8-10 كؤوس ماء في اليوم

Alimentos que NO se deben consumir



Alimentos con los que hay que tener cuidado y consumir con moderación



Programa Juntos: sano para ti, sano para los dos. Servicios Municipales de Salud

القائولات التي يجب عدم الإفراط فيها