



Comando General
de las Fuerzas
Militares
Dirección General
de Sanidad Militar

MAMÁ BIEN ALIMENTADA, HIJO SANO Y FELIZ

«Un Equipo Humano al Servicio de la Salud»

**La formación de buenos hábitos alimentarios
es un excelente instrumento para prevenir
las enfermedades y promover la salud en la
población.**

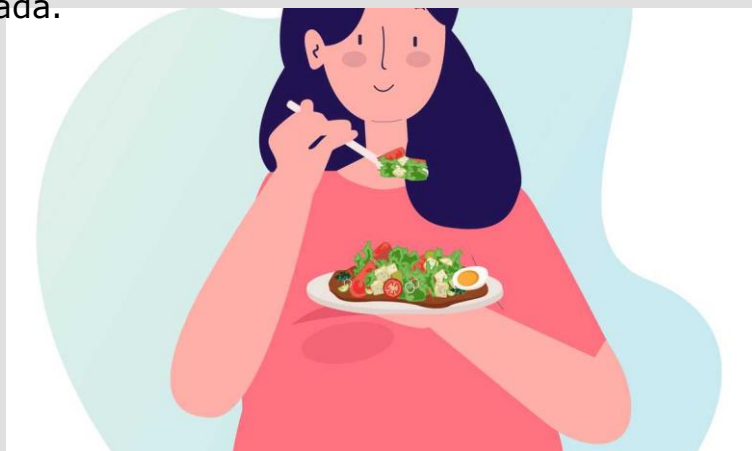
¿COMO ALIMENTARSE MEJOR?

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a la dieta diaria y semanal.

¿Por qué es tan importante la variedad en la alimentación?

Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para el organismo. Así, cada uno de ellos contribuye a la nutrición de manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, el organismo necesita de todos ellos en cantidades adecuadas.

En la tabla No. 1 “Grupo de Alimentos” se encuentran las raciones diarias que debe consumir de los diferentes alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud. Los alimentos que se agrupan según su aporte nutritivo característico, debe consumirse una cantidad determinada a lo largo de la semana para conseguir una dieta equilibrada.



1

EL EMBARAZO ES UN MOMENTO DE GRANDES CAMBIOS PARA LA MUJER, LA PAREJA Y LA FAMILIA

Durante 9 meses, la mamá experimenta diferentes estados, en los cuales la alimentación juega un papel importantísimo en la formación y desarrollo del feto.

La alimentación debe ser completa y variada, debe adecuarse a los cambios físicos y fisiológicos, con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y del bebé.

Es por ello que, en la mayoría de los casos, las futuras mamás y las lactantes deben consumir más calorías que las mujeres no gestantes.



Igualmente es importante mantener un peso adecuado que de acuerdo con las recomendaciones, según lo establecido por el Instituto de Medicina de los Estados Unidos, puede ser de la siguiente manera:

- Con un peso normal antes del embarazo (un Índice de Masa Corporal -IMC- entre 18.5 y 24.9), el aumento debe ser entre 25 y 35 libras (11,5 a 15,9 kg.), subiendo entre 1 y 5 libras (entre 45. gr. y 2,3 kg.) durante el primer trimestre y alrededor de 1 libra por semana durante el resto del embarazo.
- Con un peso por debajo del normal antes del embarazo (un -IMC- de menos de 18.5) el aumento debe ser entre 28 y 40 libras (12,5 a 18 kg.).
- Con sobrepeso antes del embarazo (un -IMC- de 25 a 29.9) el aumento debe ser entre 15 y 25 libras (7 a 11,5 kg.).

Es importante que de acuerdo a la condición y el concepto del personal de salud en los controles prenatales, se realiza el seguimiento y se dan las recomendaciones adecuadas.

Para evitar riesgos de malnutrición en el embarazo, es importante tener en cuenta:

- Un aporte extra de energía de 250-300 kcal durante la segunda mitad del embarazo (básicamente aportadas por el aumento de leche y productos lácteos).
- Un aporte extra de calcio, ya que el feto capta unos 200- 250 mg al día durante el tercer trimestre de embarazo. Recordemos que el calcio se encuentra principalmente en la leche y sus derivados, como el yogur y el queso.
- Un aporte extra de ácido fólico, de 400 mg diarios, especialmente antes de la concepción, ya que así, se previenen malformaciones en el feto. El ácido fólico se encuentra principalmente en verduras de hoja verde oscura, el hígado, la fruta, el pan, los cereales fortificados, los cacahuates y las avellanas.
- Un aporte extra de hierro de 0,9 mg diarios. Recordemos que las principales fuentes alimentarias de hierro son las carnes, aves, huevos, pescados, mariscos, y en menor medida las legumbres y los cereales integrales. La vitamina C (presente en los cítricos, el kiwi, las fresas, el pimiento, las coles, el tomate, etc.) favorece la absorción del hierro procedente de los alimentos vegetales.

Tabla 1. Grupo de alimentos

Número de intercambios de cada uno de los 7 grupos de alimentos, para gestantes y madres en lactancia				
GRUPOS DE ALIMENTOS	GESTANTES		MADRES EN LACTANCIA	CANTIDADES EQUIVALENTES Un intercambio de cada grupo de alimentos equivalente a:
	1° TRIMESTRE	2° Y 3° TRIMESTRES		
	Número de intercambios al día			
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	7	7 ½	8 ½	½ pocillo de arroz cocido 1 plato de sopa de harina de trigo o avena o maíz o cebada. 1 arepa o pan o envuelto de maíz mediano 2 calados o tostadas o 5 galletas de soda 1 tajada de mantecada o ½ tajada de ponqué blanco. 1 pocillo de pasta cocida 2 papas comunes medianas o 10 criollas ½ plátano mediano o 2 astillas de yuca.
2. Hortalizas, verduras, leguminosas verdes	2	2	2	½ pocillo de ahuyama o 1 zanahoria mediana o ½ remolacha 1 pocillo de verduras cocidas (espinaca, acelga, habichuela).
3. Frutas	4	4	4	1 pocillo de uchuvas o una tajada de piña mediana. ½ banano o naranja o toronja 1 mandarina grande o pera o mango o manzana o zapote pequeños 2 Guayabas o curubas o duraznos o 1 maracuyá o granadilla medianos.
4. Carne, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas	2	2	2 ½	1 pedazo mediano delgado de carne de res o ternera o hígado o pescado (20g) 1 perrito o 1 pierna o ½ pechuga de pollo. 2 cucharadas de atún ¾ de pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco (preparados)
5. Leche, kumis, yogurt, queso	2	2 ½	3	1 vaso o pocillo de leche o kumis o yogur 1 tajada grande de queso descremado o 1 pequeña de queso.
6. Grasas	8	8	8	1 cucharadita de aceite vegetal o mayonesa 1 tajada pequeña de aguacate o 1 trozo pequeño de coco 1 cucharada de maní o 2½ cucharas de crema de leche
7. Azúcares y dulces	5	5	5	2 cucharadas de azúcar o ½ bocadillo o 3 cucharadas de helado ½ pastilla de chocolate dulce o 1 panela de leche o ½ cocada o 1 cucharada de mermelada o arequipe

GRUPOS DE ALIMENTOS

Alimentos Ricos en Proteína

(De 3 a 4 porciones al día). La proteína es vital para el desarrollo y crecimiento del feto. Los siguientes alimentos ricos en proteínas, también contienen las vitaminas y minerales necesarios tales como las vitaminas B, hierro y zinc.

- Carne de res, de ternera (de 2 a 3 onzas).
- Pollo, pavo (de 2 a 3 onzas).
- Pescado, mariscos (de 2 a 3 onzas)
- Huevos (2)
- Fríjoles secos cocidos, garbanzos, lentejas (1 taza)
- Nueces (½ taza), semillas como almendras (¼ taza)



Foto 3

Alimentos Ricos en Carbohidratos

(7 o más porciones al día). Los siguientes granos proporcionan carbohidratos los cuales proveen energía, vitaminas B, fibras y minerales tales como el zinc y el magnesio:

- Pan (1 rebanada)
- Cereal (¾ de taza)
- Galletas soda (de 4 a 5)
- Pan dulce, bizcocho, tostadas
- Pasta, arroz, cebada (½ taza cocida)

Alimentos Ricos en Calcio

(De 3 a 4 porciones al día). Los siguientes alimentos contienen vitaminas y minerales como el calcio y la vitamina D, las cuales ayudan a que los huesos del bebé se desarrollen apropiadamente.

- Leche, suero de yogur, leche de soya enriquecida con calcio (1 taza)
- Queso (1½ onzas)
- Helado (1½ tazas)
- Malteadas (1 taza)
- Leche en polvo descremada (1/3 taza)
- Pudín o flan (1 taza)
- Yogur (1 taza)



Foto 5

Alimentos Ricos en Vitamina C

(1 o más porciones al día). La vitamina C tiene varias funciones, una de ellas es el ayudar al cuerpo a absorber el hierro para producir glóbulos rojos. La vitamina C se encuentra en la mayoría de las frutas y los vegetales, tales como:

- Melón
- Guayaba, kiwi, mango, papaya
- Naranjas, toronja
- Fresas
- Jugo de naranja, jugo de toronja,
- Brócoli, coliflor, col rizada, col.
- Pimientos verdes o rojos



Foto 6

Vegetales Verdes Oscuros

(1 o más porciones al día). Los siguientes vegetales son una excelente fuente de ácido fólico el cual previene algunos de los defectos congénitos:

- Espinaca
- Espárragos
- Brócoli
- Col de Bruselas
- Lechuga de color oscuro

Las frutas y los vegetales proporcionan vitamina A, vitamina E, otros nutrientes y fibras. Seleccione frutas y verduras de diferentes colores.



Foto 7

Grasas

(3 o más porciones al día). Las grasas contienen nutrientes esenciales tales como la vitamina E. Los siguientes son algunos de los alimentos que contienen grasa:

- Aguacate (1/8)
- Queso crema (1 cucharada)
- Mayonesa, mantequilla (1 cucharadita)
- Aceite de oliva (1 cucharadita)
- Nueces y semillas (¼ de taza)



Foto 8

MOLESTIAS DIGESTIVAS DURANTE EL EMBARAZO

Antojos:

Con cierta frecuencia, la mujer embarazada experimenta cambios en sus preferencias alimentarias que se relacionan con variaciones de la sensibilidad gustativa.

La embarazada puede encontrar desagradable el sabor o el olor de algunos alimentos que le gustaban antes de la gestación. Por el contrario, experimentar una marcada apetencia por productos que no eran de consumo habitual. Este fenómeno no se debe en absoluto a alteraciones psicológicas, sino a alteraciones producidas por el trastorno hormonal que el embarazo representa.

Estas aversiones o apetencias no tienen importancia sino alteran o interfieren la realización de una alimentación variada y equilibrada.

Acidez o pirosis:

Se puede describir como una sensación de ardor justo debajo o detrás del esternón, en el pecho, que generalmente proviene del esófago y se puede extender hacia el cuello o la garganta.

Generalmente se produce cuando el contenido ácido del estómago vuelve hacia el esófago, lo que produce irritación del mismo, causando la acidez.

- En este caso es también recomendable fraccionar bien la alimentación a lo largo del día, así como evitar grandes volúmenes.
- Procure no tomar comidas muy grasas y sobre todo, comer despacio.
- No es conveniente irse a dormir o a tomar la siesta justo después de las comidas, deje pasar entre una y dos horas después de la ingesta de alimentos.
- Es recomendable utilizar ropa que no apriete y muy cómoda.

Foto 9

Estreñimiento:

- Ingiera una buena cantidad de líquidos a lo largo del día.
- Las bebidas tibias o calientes en ayunas favorecen el movimiento intestinal.
- Coma alimentos ricos en fibras, siempre que sean bien tolerados, como las verduras de color amarillo, frutas y hortalizas.
- Evite tomar laxantes, excepto bajo indicación directa de su médico.

Vómitos y náuseas:

Es probable que a lo largo del embarazo, especialmente durante el primer trimestre, la embarazada sienta náuseas y vómitos, sensaciones debidas a los cambios metabólicos y hormonales que experimenta. Para mejorar este malestar será conveniente que:

- Realice comidas pequeñas y frecuentes respetando los horarios y el número de tomas.
- Tenga a mano unas galletas, tostadas o cereales para comer antes de levantarse de la cama.
- Evite beber agua o zumos ácidos en ayunas.
- Durante el día, en el caso de que los alimentos sólidos no sean bien tolerados, debe consumir una buena ingesta de zumos de frutas y de lácteos.
- Evite el café, el té y gaseosas.
- Intente evitar los olores de guisos o preparaciones culinarias que le produzcan malestar.
- Disminuya alimentos y preparaciones ricas en grasas.
- Consuma infusiones de jengibre, debido a que es un antiemético (sirve para contener el vómito) natural que disminuye las náuseas.



Foto 10

AMAMANTE POR SU SALUD Y LA DE SU HIJO O HIJA

"La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta alrededor de los seis meses de edad y la continuación de la misma, con introducción gradual de los alimentos complementarios, hasta el segundo año de vida y más, si fuera posible."

Lo complementa la UNICEF en su documento "Para la Vida Atención Primaria de Salud Revitalizada", donde describe que "si la mayoría de los bebés se alimentaran exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida, es decir, si no recibieran agua, líquidos ni sólidos, sino únicamente leche materna, todos los años se salvarían aproximadamente 1.2 millones de vidas infantiles. Y si la lactancia materna continuara hasta los dos años de edad, o incluso más, la salud y el desarrollo de millones de niños mejorarían considerablemente".

La leche materna es el primer alimento natural de los niños, proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida y sigue aportándoles al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio durante el segundo año de vida. El amamantamiento le permite un momento de placer y satisfacción al estar en contacto con su hijo (a) para afirmar el vínculo afectivo, reducir de peso, genera

confianza y aumento en su autoestima; así mismo, reduce el riesgo de cáncer de mama y útero. Los niños amamantados tienen menos riesgo de presentar obesidad, alergias, diabetes juvenil, infecciones y favorece la salud bucal.

Las propiedades inmunológicas de la leche materna hacen que el niño o niña se enferme menos y por consiguiente, usted no tiene que estar ausentándose de sus labores por esta causa.

Lactancia materna a demanda

La alimentación a libre demanda significa que el bebé debe ser alimentado cada vez que quiera, desde el mismo momento del nacimiento y hasta que suelte el pecho; hay que olvidarse de los horarios y la duración de la toma. Cada bebé tiene su propio ritmo y es normal que la haga en la noche; la cantidad de leche será mayor cuantas más veces se dé el pecho. Así, la madre de gemelos puede producir el doble de leche que la madre de un solo bebé, ya que la demanda es doble.

La alimentación durante la lactancia

La alimentación debe ser completa y variada, debe adecuarse a los cambios físicos y fisiológicos con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y el bebé.

- Un aporte extra de energía de 500 kcal por día.
- Para la producción óptima de leche debemos garantizar un aporte extra de calcio de 700 mg, y una levada ingesta de líquidos (4 -6 raciones de lácteos).
- Evitar el alcohol, la cafeína, el tabaco y la automedicación.
- Existen algunos alimentos que pueden variar el color o el sabor de la leche materna: alcachofas, cebolla, espárragos, nabos, apio, ajo.

Es importante recordar que...

La alimentación durante el embarazo y la lactancia debe ser planificada y adaptarse a las necesidades de cada mujer.

La mujer con hábitos de vida saludables estará mejor preparada para el embarazo y la lactancia.

La lactancia materna exclusiva debe mantenerse, si es posible, hasta los 6 meses de edad del niño, y luego junto con las comidas complementarias, con la posibilidad de continuar la lactancia hasta los dos años.

La alimentación durante la gestación y la lactancia debe ser completa y variada, con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y del bebé



Foto 11

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA FUTURA MAMÁ

- El tiempo: Comer lenta y tranquilamente. No dejar pasar más de 4 horas entre las comidas.
- Las comidas: Desayuno variado, un almuerzo no muy abundante, una merienda ligera, cenar pronto y no picar entre horas.
- Las cocciones: Cocinar de la forma más natural posible: vapor, salteados, papillas, hervidos y con prudencia asados y fritos.
- El peso: Controlar el peso periódicamente con el médico. No es conveniente hacer regímenes de adelgazamiento durante el embarazo ni lactancia.
- Ejercicio: Realizar actividad física moderada, como caminar, nadar, estar al aire libre y en contacto con el sol con la adecuada protección (fuente de vitamina D). También son convenientes los ejercicios pre y post parto (para la rehabilitación de la musculatura y el fortalecimiento del suelo pélvico).
- Usar ropa holgada y cómoda; evitar prendas que aprieten la cintura y el vientre.
- En lugar de ingerir comidas muy abundantes consumir pequeñas cantidades varias veces al día. Comer despacio y masticar bien la comida.
- Evitar los alimentos que produzcan malestares gastrointestinales. Los sospechosos de siempre son las bebidas con gas, el alcohol, las carnes procesadas, las comidas picantes, muy condimentadas, fritos o grasos.
- No fumar.
- Flexionar las rodillas en lugar de inclinar la cintura para agacharse.
- Después de comer, esperar por lo menos una hora antes de ir a la cama.
- Dormir con la parte superior de tu cuerpo apoyada sobre varias almohadas.

EN RESUMEN...

- La alimentación durante el embarazo y la lactancia debe ser planificada y adaptarse a las necesidades de cada mamá.
- Es muy importante tener en cuenta la variedad en la alimentación y la cantidad de raciones que se deben consumir por grupos de alimentos.
- El calcio, el ácido fólico y el hierro son nutrientes fundamentales para un óptimo desarrollo y crecimiento del bebé y la futura mamá.
- La mujer con buenos hábitos de vida, peso adecuado, alimentación sana, vida activa, que no fume ni tome alcohol en exceso estará mejor preparada para el embarazo y su bebé nacerá más sano.
- La lactancia exclusiva debe mantenerse si es posible hasta los 6 meses de edad del niño y luego junto con las comidas complementarias con la posibilidad de continuar la lactancia hasta los 2 años.
- Si una mujer piensa que está preparada para tener un bebé, debe planear por adelantado: visitar al médico, normalizar su peso corporal adoptando un estilo de vida saludable, tomar ácido fólico diariamente, no ingerir sustancias tóxicas como drogas, alcohol y no fumar.
- El estado nutricional es un factor que condiciona, en muchos casos, el curso de la gestación.

MI SEMANA SALUDABLE

Lista de Chequeo

En esta semana:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1. Desayuné variado y saludable							
2. Consumí 3 frutas al día							
3. Dos veces al día comí verduras							
4. No consumí alimentos fritos							
5. No escogí comidas rápidas fuera de casa							
6. No agregué sal, ni salsas (salsa de tomate, mayonesa a mi plato)							
7. Realicé actividad física							
8. Aumenté la porción de verduras o ensalada a mi plato							
9. No consumí refrescos, gaseosas, bebidas alcohólicas							
10. Compartí el almuerzo o la cena con mi familia o amigos.							
11. Pensé cosas alegres							
12. Dije cosas positivas							
13. Tomé tiempo para mí							

ALGUNAS GENERALIDADES DEL PROGRAMA MATERNO / PERINATAL

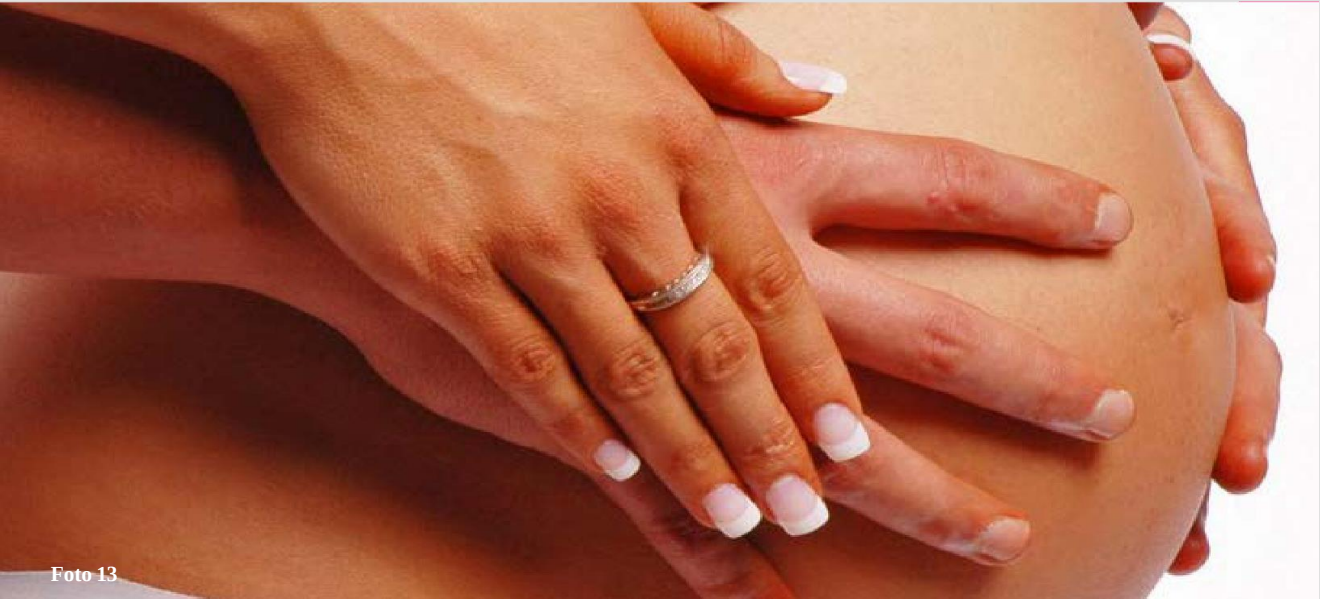
Felicitaciones mamá, bienvenida a esta etapa

Para la Dirección General de Sanidad Militar y la Dirección de Sanidad (EJC –ARC –FAC) es una gran alegría brindarle un acompañamiento durante su embarazo, parto, postparto y orientarla en los cuidados para usted y su futuro bebé.

Nuestro compromiso es ofrecerle una atención integral y oportuna, dándole a conocer sus derechos y deberes como mamá, a su futuro bebé y a su familia, garantizándoles las condiciones para un embarazo sano y feliz.

Cuando una familia, pareja o una madre toman la decisión de tener un hijo, contamos con un equipo de profesionales encaminados en la atención humanizada y preferencial que le permitirá iniciar un proceso en donde el amor es el principal motor y a partir de este momento, la familia debe prepararse para apoyar a la gestante y buscar su bienestar y el de su bebé.

Establecer vínculos afectivos sanos entre padres, madres e hijos, mediante el ejemplo, el apoyo el acompañamiento y la comunicación deja un sello para toda la vida.



Prepárate para el rol Paterno

Deberes del Padre:

- Cuidar y Amar a la mujer embarazada.
- Acompañamiento al control prenatal, ecografías y preparación durante la espera de la llegada del nuevo miembro de la familia.
- Fortalecer el vínculo afectivo con abrazos, caricias al vientre materno; los niños perciben la voz del padre desde el útero y responden a este estímulo con movimientos que la madre siente.
- Proveer alimentación balanceada a la gestante de acuerdo a la recomendación médica.
- Brindar amor incondicional al bebé, identificarse con él desde el momento en que se inicia la gestación. Cumplir los deberes paternos influye notablemente en el desarrollo psicológico, social, sexual y emocional de los hijos.

Recuerda:

Iniciar oportunamente sus controles prenatales es fundamental para minimizar el riesgo a complicaciones.

En los Establecimientos de Sanidad Militar cuenta con profesionales idóneos que buscan la salud suya y de su bebé.

Es un deber y derecho de la gestante asistir a los controles prenatales, vacunación, odontología, nutrición, psicología, toma de laboratorios clínicos, ecografías, curso de preparación a la maternidad y paternidad y a todas las actividades que buscan fortalecer el vínculo de la familia gestante.

TALLER DE PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD

En los Establecimientos de Sanidad Militar, usted cuenta con el taller de preparación para la maternidad y paternidad, en el que podrá fortalecer conocimientos y destrezas sobre su cuidado y el de su bebé, temas como ejercicio, alimentación, formación del feto, anatomía del embarazo, lactancia materna, parto, cuidados del recién nacido, signos de alarma, depresión posparto, rol materno, rol paterno son algunos de los temas que se desarrollarán en los talleres de una forma lúdica y dinámica.

Lo ideal es que la familia gestante asista para que la mujer sienta el apoyo en este hermoso proceso.

Ejercicio un hábito para un embarazo saludable

La práctica de ejercicio físico mejora la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección postural y evita un aumento excesivo de peso, lo que proporcionará a la embarazada una mejor condición física general y le permitirá enfrentarse al trabajo del embarazo y parto con menos riesgos.

Así mismo disminuye las molestias digestivas y el estreñimiento, aumenta el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad, la depresión, el insomnio y crea hábitos de vida saludables.

Mejora la tensión arterial y protege frente a la diabetes gestacional.

Acorta el tiempo de hospitalización postparto y reduce el número de cesáreas.

El nivel de adaptación al ejercicio físico previo al embarazo será un factor determinante en la tolerancia y posibilidades de realizar actividad física: a mayor adaptación aeróbica, mayor eficiencia cardiorrespiratoria y energética, mejor vascularización de los tejidos y mayor capacidad de eliminar calor.

La posibilidad de acceder a un control prenatal adecuado es un derecho básico tanto de los padres como del niño por nacer. La Legislación Mundial reconoció los derechos de la madre y del recién nacido, dentro de los cuales se encuentran los siguientes:

Derechos y deberes de la mamá

- Toda mujer tiene derecho a recibir información y educación sobre su salud, la de su bebé, embarazo, parto, lactancia materna y cuidados neonatales.
- Atención oportuna, cálida y humanizada por parte de los servicios de salud y sus profesionales.
- Asistir de manera frecuente a controles prenatales, actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
- Expresar todas las dudas sobre la gestación para que sean resueltas por el equipo de salud de forma sencilla, comprensible, clara y precisa.

SIGNOS DE ALARMA DURANTE Y DESPUÉS DE LA GESTACIÓN

Desde el inicio del embarazo hasta el parto

1. Náuseas, vómitos intensos y repetidos
2. Dolor tipo ardor en la boca del estómago
3. Dolor bajito tipo cólico
4. Dolor, ardor o molestias al orinar
5. Flujo genital
6. Sangrado Vaginal
7. Fiebre o diarrea
8. Dolor de cabeza intenso y frecuente
9. Visión borrosa o lucecitas
10. Escuchar pitos
11. Disminución o ausencia de los movimientos del bebé

Signos de alarma después del parto hasta completar 45 días

1. Dolor de cabeza intenso y frecuente
2. Vómito
3. Palpitaciones, taquicardia(frecuencia cardíaca mayor a 100 en un minuto)
4. Endurecimiento y/o dolor de senos
5. Dificultad para lactar al bebé
6. Dificultad al respirar
7. Sangrado abundante, salida de líquido con mal olor
8. Dolor bajito
9. Fiebre
10. Escalofríos
11. Signos de infección en la herida como:
Enrojecimiento, endurecimiento y/o calor localizado.



Foto 1: <http://viiva.com/wp-content/uploads/2014/05/emb-sano.jpg>

Foto 2: <http://colpac.com.mx/wp-content/uploads/2013/12/embarazo.jpg>

Foto 3: <http://otramedicina.imujer.com/sites/otramedicina.imujer.com/files/imagecache/primera/78460060.jpg>

Foto 4: <http://www.unicas.es/wp-content/uploads/2014/01/alimentos.jpg>

Foto 5: <http://www.4321.es/wp-content/uploads/0001616335II-1920x1280-leche.jpg>

Foto 6: <http://nutribold.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2014/01/alimentos-ricos-vitamina-c.jpg>

Foto 7: <http://carniceriasalborada.com/wp-content/uploads/2014/01/verdes.jpg>

Foto 8: <http://laguiadelasvitaminas.com/wp-content/uploads/2014/03/alimentos-ricos-en-grasas-insaturadas.jpg>

Foto 9: http://mujeresdelsiglo21.com/wp-content/uploads/2013/07/manias-de-embarazada_1_1462777.jpg
laguiadelasvitaminas.com/wp-content/uploads/2014/03/alimentos-ricos-en-grasas-insaturadas.jpg

Foto 10: <http://www.healthyfitfabmoms.com/resources/pregnancy-health.jpg>

Foto 11: http://tupediatraadomicilio.es/wp-content/uploads/2014/02/lactancia_materna_1280.jpg

Foto 12: <http://ella.paraguay.com/contenidos/uploads/2014/02/embarazada.jpg>

Foto 13: <http://www.educayaprende.com/wp-content/uploads/2014/08/embarazo.jpg>

Foto 14: <http://vivirsalud.imujer.com/sites/vivirsalud.imujer.com/files/Consejos-para-combatir-los-problemas-de-insomnio-durante-el-embarazo-1.jpg?noredirect>