

Las proteínas son cruciales para el crecimiento de tu bebé durante el embarazo. Buenas fuentes: la carne magra, la carne de aves, los mariscos y los huevos son grandes fuentes de proteínas. Otras opciones incluyen frijoles (alubias, porotos) y arvejas (guisantes, chícharos), frutos secos, semillas y productos de soja. ¿Qué debo comer para tener un embarazo sano? Es importante comer una variedad de proteínas cada día. La carne, el pollo, los frijoles, los guisantes, los huevos, las nueces y las semillas son ejemplos de alimentos ricos en proteínas. ¿Qué comer para alimentar bien al bebé en el vientre? Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

¿Qué jugos no puede tomar una mujer embarazada? El zumo recién exprimido o cualquier tipo de zumo no pasteurizado puede contener ¿Cuál es la mejor vitamina para una mujer embarazada? Además de comprobar si tiene ácido fólico y hierro, busca una vitamina prenatal que contenga calcio y vitamina D. Ayudan a promover el desarrollo de los dientes y los huesos del bebé. También puede ser beneficioso buscar una vitamina prenatal que contenga vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitaminas B, zinc y yodo. [#CubaPorLaVida#CubaPorLaSalud#SoberaniaAlimentaria#EmbarazoSaludable](#)