

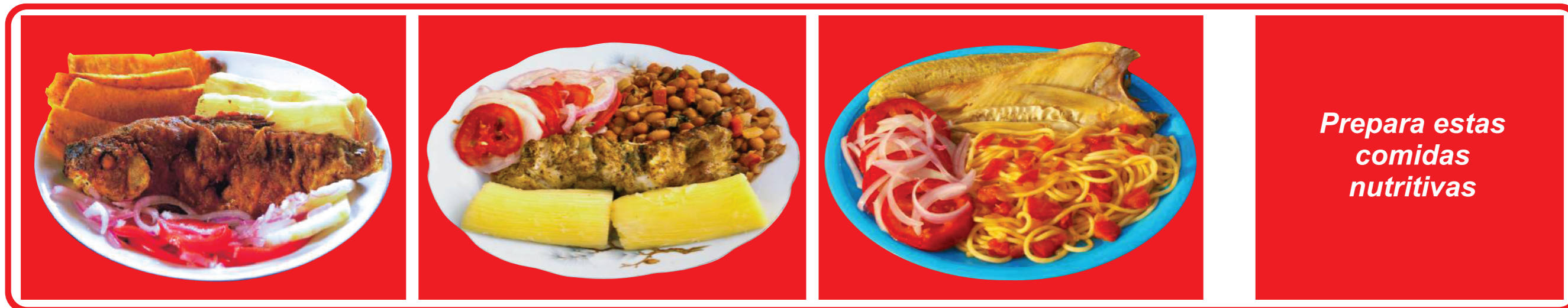


MINISTERIO DE SALUD

# Con estos alimentos tú y tu bebé estarán sanos y fuertes






ALIMENTACIÓN MATERNA




Prepara estas comidas nutritivas

Frito de pescado con plátano, yuca y ensalada Asado de pescado con frijoles, yuca y ensalada Tallarín con pango y ensalada de verduras

 Hígado 5 cucharadas	 Pescado 5 cucharadas	 Sangrecita 5 cucharadas	 Frijol Castilla	 Habas	<p>Agrega a tus comidas estos alimentos</p>
--	---	--	---	---	---

 Zapallo	 Hojas de yuca	 Repollo	 Zapote	 Ugkush	<p>Dale 1 fruta y 1 verdura cada día</p>
 Naranja	 Cocona	 Limón	 Papaya	 Plátano	



Desde el 5to. mes de tu embarazo, toma pastillas de hierro, hasta que tu bebé tenga 2 meses de nacido



Durante tu embarazo come 3 comidas principales y una adicional.

Cuando estes lactando come 3 comidas principales y dos adicionales

