Tus pastillas y tu comida

Tus vitaminas y minerales

- Te las dan gratis en tu centro de salud.
- Tómalas todos los días.
- Tómalas con agua simple, o con agua de limón o de naranja.
- Si te caen mal, dile a quien te atiende en tu centro de salud.

Cuida tu comida

- Lávate las manos antes de cocinar y comer.
- Lava y desinfecta la fruta y la verdura.
- Cocina bien la carne, el pollo y el huevo.
- Toma agua hervida o de garrafón.
- Toma agua hervida o de garrafón.
- Leche: de caja o hervida. Queso fresco: cómelo calentado, en quesadilla o en guiso.

Lo que no te hace bien

Nada de bebidas con alcohol (cerveza, pulque, mezcal) ni cigarro, ni poquito.

Toma agua en lugar de refresco.

Pescado sí: sardina, charales, mojarra, tilapia.

No: cazón ni tiburón.

Muévete de 20 a 30 minutos al día

Ve al centro de salud hoy mismo si...

Ve ahora mismo a tu centro de salud si tu bebé se mueve menos

- Te duele mucho la cabeza y no se quita
- Ves lucecitas o borroso
- Se te hinchan la cara y las manos
- Te duele la boca del estómago
- Te sale sangre o agua por la vagina
- Se te pone dura la panza y te duele cada rato, todavía no es tiempo de que nazca tu bebé.
- Tienes calentura.
- Vomitas todo y no puedes comer.
- Te caíste o te pegaron en la panza.

ACUDE A

A dónde voy: _____

Teléfono: _____

Con quién me voy: _____

Número de urgencias: **911**

Este folleto no sustituye tu consulta

OBSERVATORIO MATERNO INFANTIL

Comer bien en tu embarazo

Lo que comes hoy **cuida tu salud** y ayuda a tu bebé a crecer.

Observatorio Materno Infantil
IBERO CIUDAD DE MÉXICO Salud /

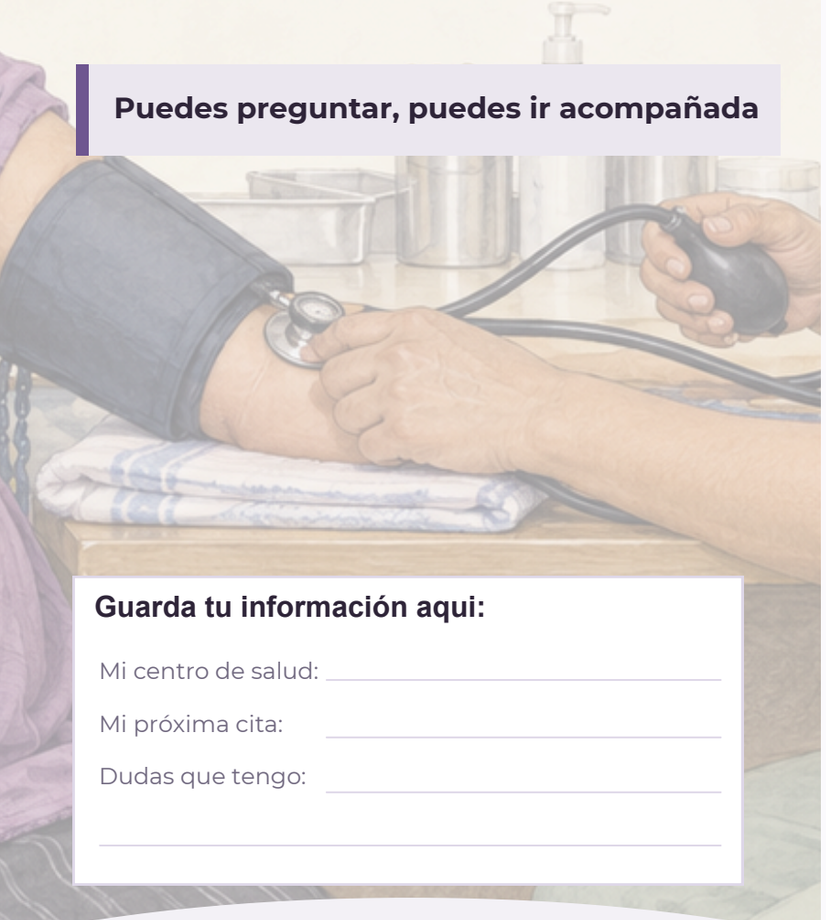


Lo que te toca en tu consulta

En cada visita te toca:

- Que te pesen.
- Que te tomen la presión.
- **Que te den tus vitaminas y minerales.**
- Que te pregunten cómo te sientes.

Puedes preguntar, puedes ir acompañada



Guarda tu información aqui:

Mi centro de salud: _____

Mi próxima cita: _____

Dudas que tengo: _____

_____

Tu comida de cada día

Come 3 veces al día. Y algo ligero entre comidas.

En cada comida junta 3 cosas:

- Verdura o fruta. **Las dos manos llenas**
- Frijol, huevo, pollo, carne o queso. **Tu palma**
- Tortilla, arroz, papa o avena. **Tu puño**



Toma de 8 a 12 vasos de agua simple
El agua y la fruta con cáscara te ayudan a ir al baño.



Aprovecha lo que tienes en casa

Durante el embarazo, incluye diferentes alimentos cada día.

Frijoles, lentejas, garbanzos y habas

Ayudan a que tengas fuerza y a que tu bebé crezca.



Tortilla, arroz, papa y avena

Te dan energía para tus actividades de cada día.



Huevo, pollo, pescado, carne y queso

Ayudan al crecimiento y desarrollo de tu bebé.



Verduras y frutas de temporada

Ayudan a mantenerte sana y a que tu cuerpo funcione bien y son más económicas.



Evita



Refresco y jugos



Pan dulce y galletas



Papitas y sopas instantáneas

Te suben el azúcar y la presión
Dañan tu salud y la de tu bebé