

¿Sabías que...?

La nutrición materna durante el embarazo puede influir en la salud del bebé durante toda su vida. Una dieta saludable durante el embarazo puede disminuir el riesgo de que un niño padezca enfermedades tales como las siguientes cuando sea adulto: diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y obesidad. Además de ingerir la cantidad recomendada de calorías durante el embarazo, consumir la mezcla adecuada de alimentos ricos en nutrientes puede ayudar a tu bebé saludable desde el parto hasta mucho tiempo después.