



CONSEJOS PARA EMBARAZADAS EN NAVIDADES



COME CADA DÍA FRUTA Y VERDURA.

En Navidad tendemos a dejarlas un poco de lado, pero son imprescindibles.

NO TE OLVIDES DE HACER DEPORTE.

En invierno da más pereza, pero hay que moverse para mantenerse ágil. Además, ayuda a compensar la ingesta de calorías extra de estos días.



PIENSA EN TI.

Hace mucha ilusión que te regalen ropa y accesorios para el bebé, pero ¿y la ilusión de recibir un regalo para ti? Pide en la carta a Papá Noel o los Reyes alguna cosita que te apetezca.



ACEPTA QUE ESTANDO EMBARAZADA NO PUEDES COMER DE TODO

En Navidad cuesta más, pero no hay que bajar la guardia. Recuerda que no puedes comer carne poco hecha, pescado o marisco crudo. Los lácteos deben ser bajos en grasas y pasteurizados. Nada de foie, ahumados, fritos y salsas grasas.



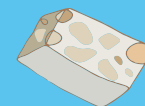
SI ESTÁS EMBARAZADA, CERO ALCOHOL.

Ni una copita ni solo un sorbito. Se ha demostrado que es perjudicial para el desarrollo del bebé.



PROCURA NO TENER EN CASA UN SURTIDO DE TURRONES O POLVORONES.

Así evitas "la tentación". Puedes comer un poquito los días más señalados, pero sin abusar, porque contienen mucho azúcar y grasas.



RELATIVIZA LOS COMENTARIOS SOBRE TU EMBARAZO.

Es normal que seas el tema de conversación en algún momento y que alguien te dé consejos, opine sobre tu barriga o te explique sus experiencias. No hagas mucho caso. Cada embarazo es único y diferente.

