

# ¿Qué alimentos debo comer si quiero quedar embarazada?

Comer sano puede hacer que quedes embarazada más fácil.



## Come más de estos alimentos:

- Frijoles, arvejas y lentejas
- Nueces y semillas
- Verduras, en especial las que son verdes y tienen muchas hojas como la espinaca, las coles silvestres y la col rizada
- Frutas secas frescas, congeladas o sin endulzar
- Cereales integrales
- Comidas con probióticos, como el yogurt, kimchi, chucrut y kéfir

Prueba las multivitaminas para recibir más nutrientes.

## Come menos de estos alimentos:

- Alimentos con grasas *trans* como los pastelillos, las tortillas que se venden en tiendas y las palomitas de maíz para microondas
- Alimentos de soja procesados, como la carne de soja o los chips de soja
- Refrescos, aunque sea de dieta, y ginger ale
- Alcohol, como el licor, el vino y la cerveza
- Bebidas con cafeína, como las bebidas energéticas y el café
- Carnes procesadas, como los fiambres y el tocino

Tenemos nutricionistas en cada centro de salud de CHN para ayudarte a hacer pequeños cambios que tengan **grandes** resultados. Programa hoy una visita en la recepción para nuestros **consejos de nutrición gratis y de bajo costo**.