

## Alimentación para la mujer embarazada

¿Qué debe comer una embarazada?

¿En qué alimentos encuentro ácido fólico?

¿En qué alimentos encuentro Hierro?

Cuidar el consumo de alimentos con alto contenido de grasas

Lactancia Materna

## Alimentación para el Bebé

¿Cómo alimentar a mi bebé?

A partir del sexto mes

¿Qué y cómo debo preparar su alimento?