

ASPECTOS QUE NO DEBES OLVIDAR

- Una alimentación responsable y segura ayuda a la maternidad futura.
- Procura comer alimentos de los 7 grupos cada día. Garantiza tu salud y la de tu bebé.
- Prefiere el consumo de vegetales crudos y frutas frescas.
- Complementa tu alimentación con el consumo del suplemento *Prenatal*. Continúa su uso mientras estés dando de lactar.
- Una alimentación variada al lactar te ahorrará visitas innecesarias al hospital.
- Asume con responsabilidad tu embarazo.
- Asiste con tu pareja a las consultas. Garantiza una maternidad y paternidad responsables.