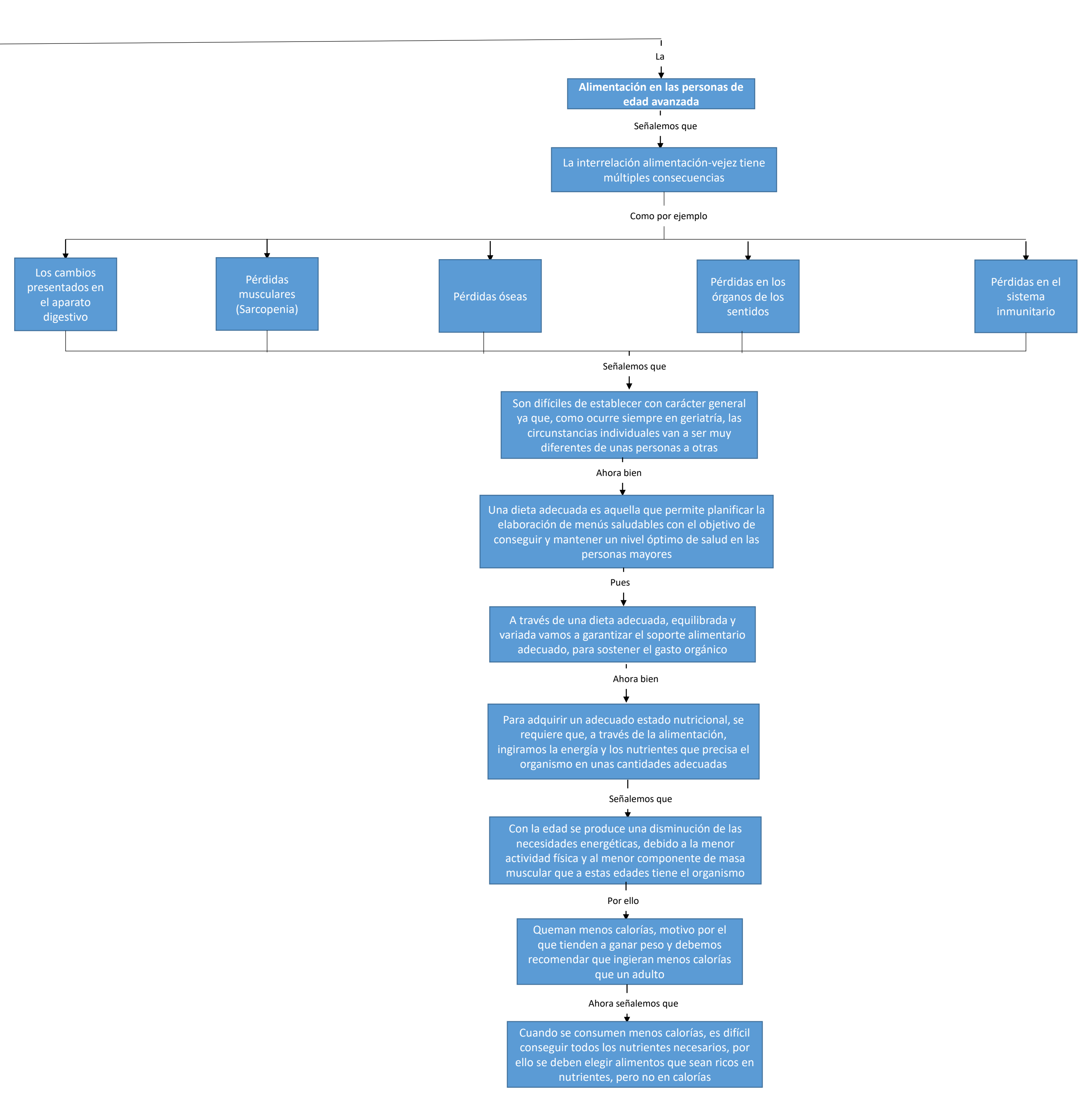
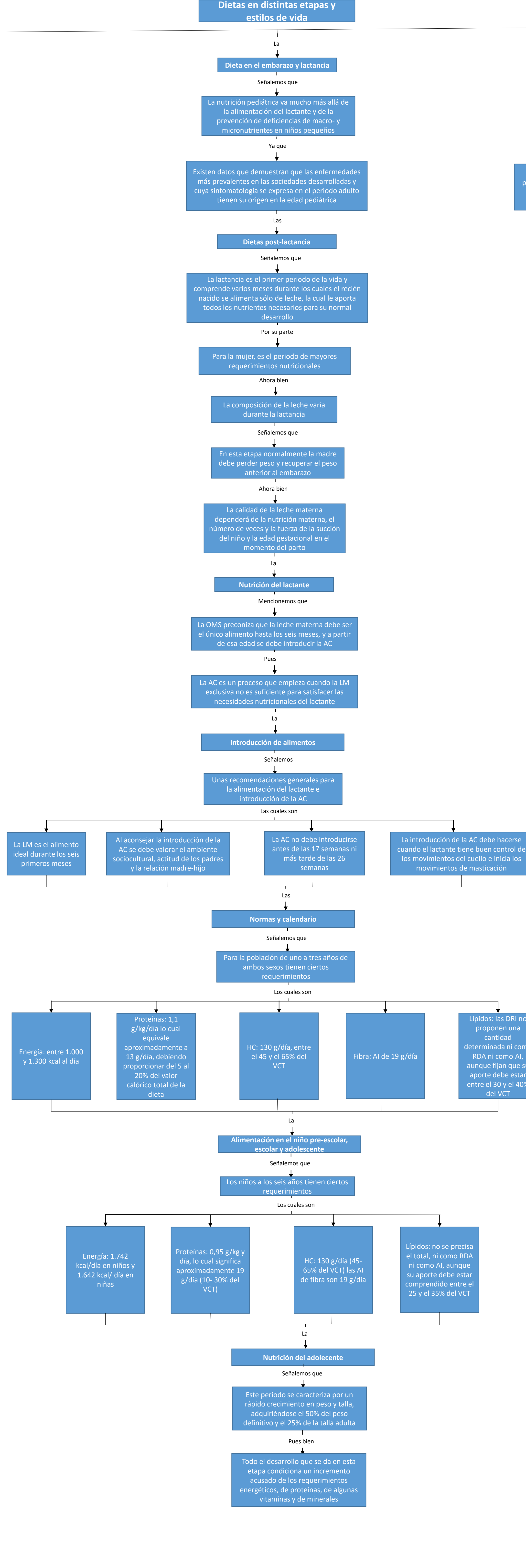
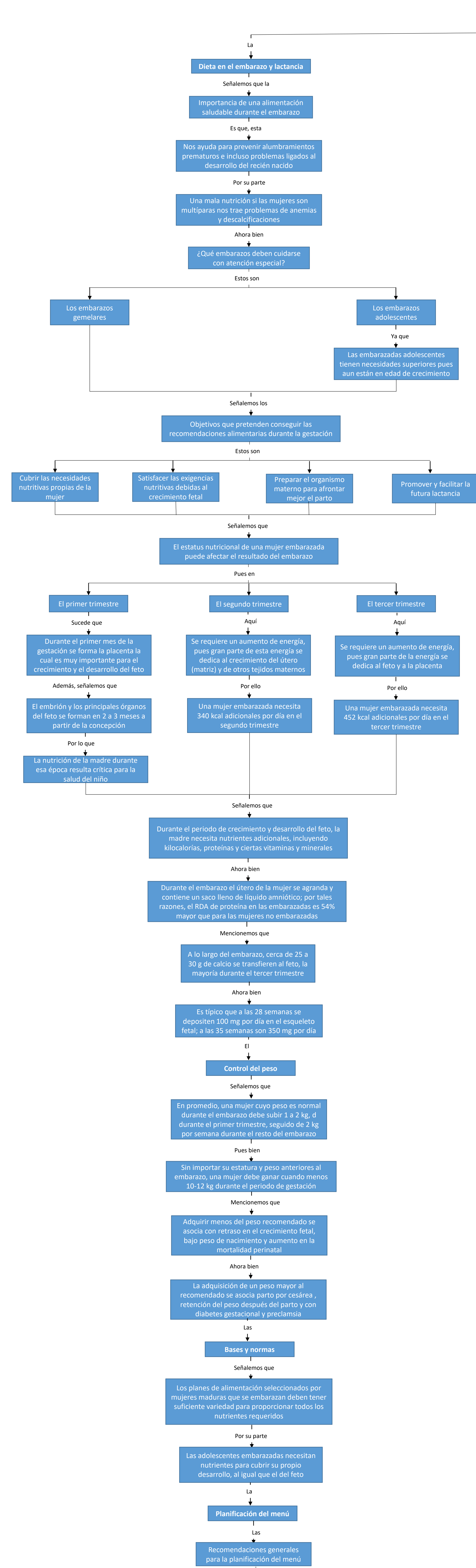


Mapa conceptual



- Estas son:
- El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta
 - Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día
 - Se deben seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad
 - La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos
 - Las técnicas culinarias más aconsejables son coccción al agua, al horno, en papillote y a la plancha
 - Abstenerse de consumir alcohol y tabaco
 - Moderar el consumo de sal, edulcorantes artificiales y bebidas que contienen cafeína
 - Realizar AF moderada de forma regular
 - Controlar el peso