

La alimentación correcta puede evitar riesgos en tu embarazo

Prefiere

Evita

Cítricos ✓

✗ Bebidas
alcohólicas

Grasas
saludables ✓

✗ Tabaco

Ácido fólico ✓

✗ Grasas
saturadas

Granos
enteros ✓

✗ Embutidos

Hierro ✓

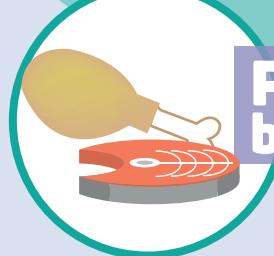
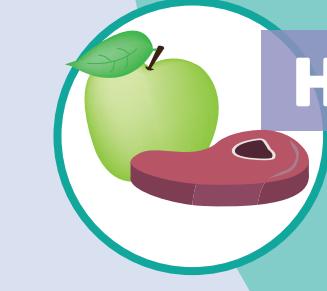
✗ Alimentos
enlatados
y refrescos

Calcio ✓

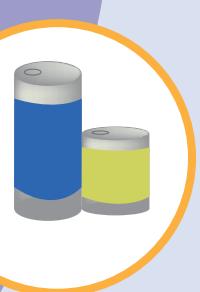
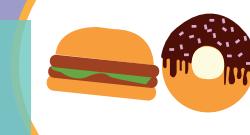
✗ Frituras

Proteína
baja en grasa ✓

✗ Carnes crudas
ó termino medio



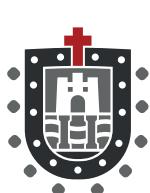
✗ Grasas
saturadas



#SESVERcercadeTi



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SS
Secretaría
de Salud

SESVER
Servicios de Salud
de Veracruz



1824-2024
200 AÑOS
VERACRUZ
DE IGNACIO DE LA LLAVE
COMO PARTE DE LA FEDERACIÓN

VERA
CRUZ
ME LLENA DE ORGULLO