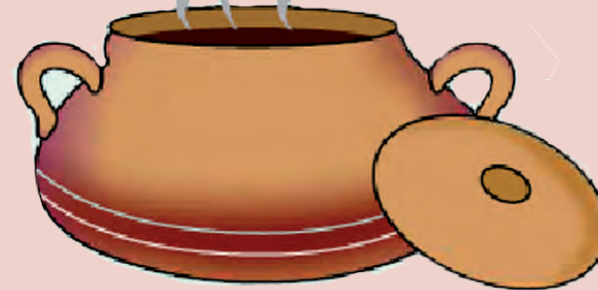


Alimentación en la gestante



Alimentación en la gestante

**4 comidas
al día**



Desayuno



Refrigerio



Almuerzo

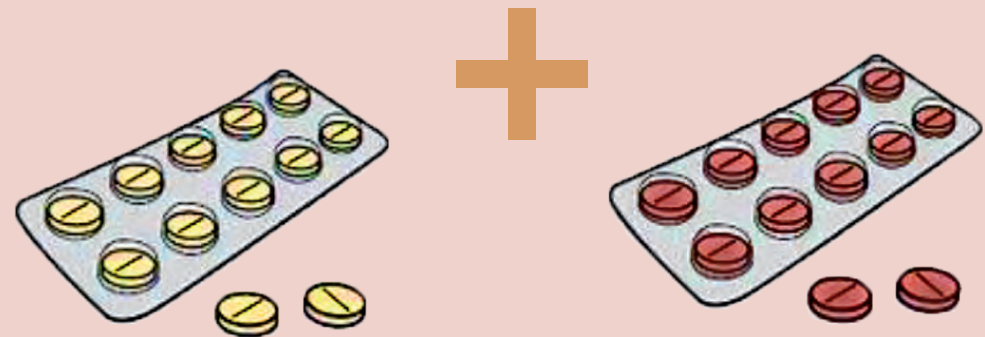


Cena

Alimentación en la gestante



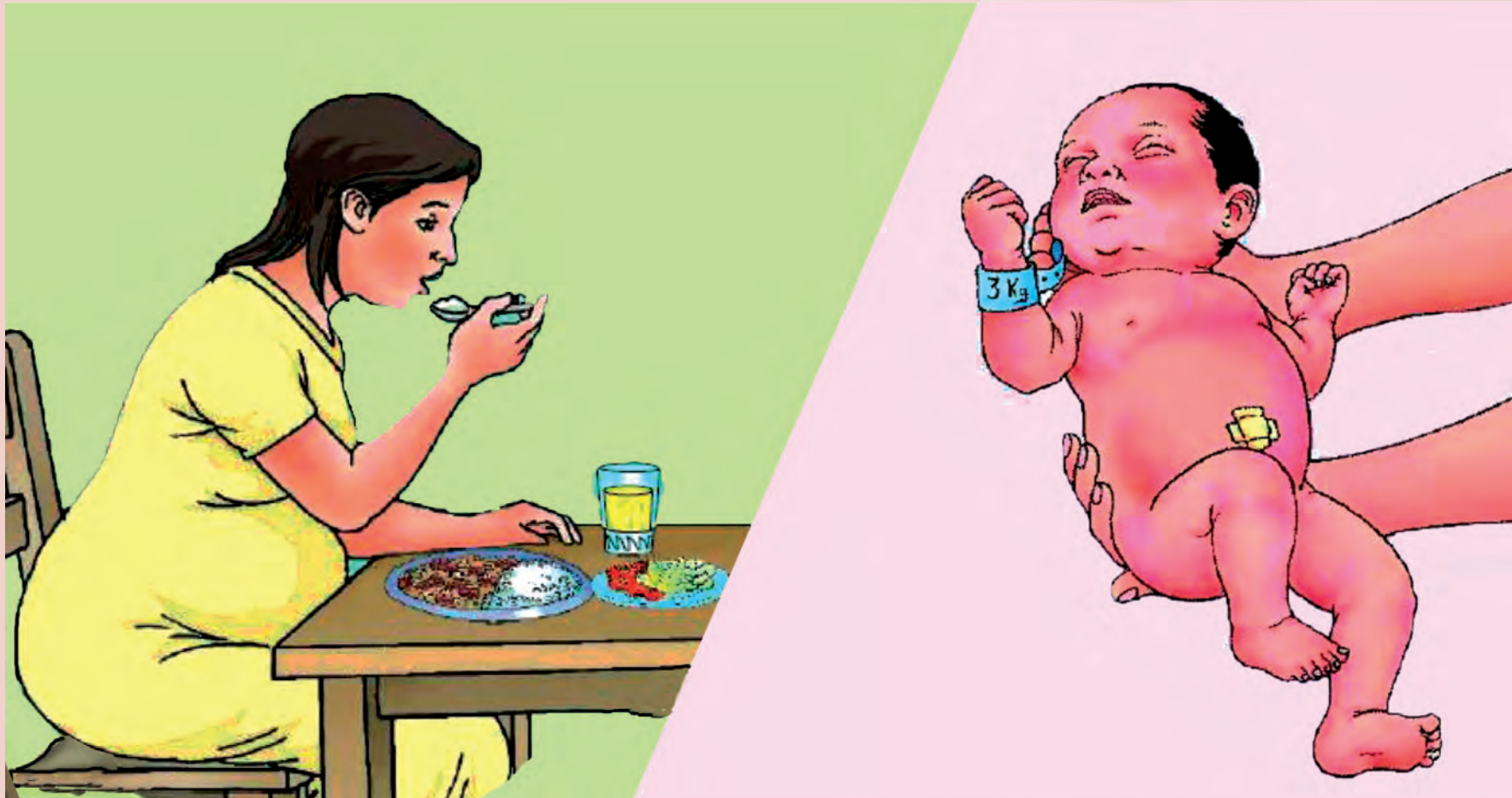
**4 comidas
al día**



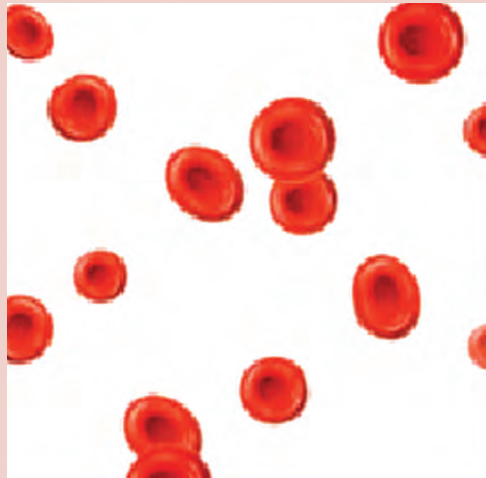
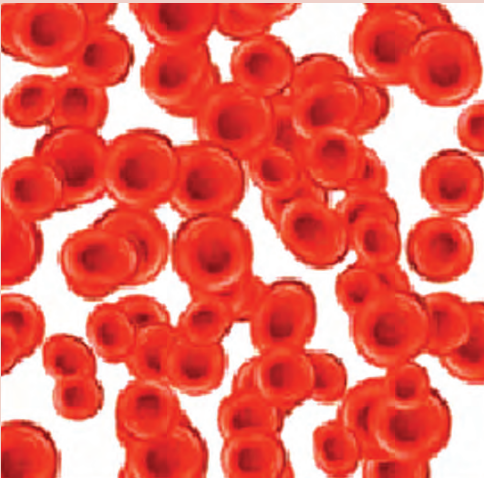
Ácido fólico

Hierro

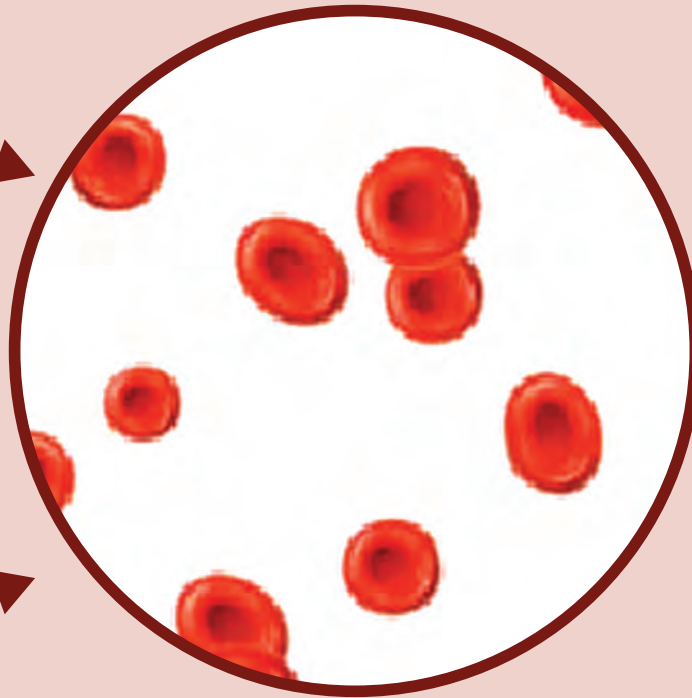
Alimentación en la gestante



Anemia



Signos y síntomas de la anemia



Alimentos para prevenir la anemia

Alimentos con alto contenido de hierro



Higado



Sangrecita



Mollejas



Cuyes

Alimentos con regular contenido de hierro



Pescado



Lentejas

Alimentos con poco contenido de hierro



Alimentos que no debe consumir la gestante



Toda gestante debe evitar el consumo de bebidas de color oscuro (café, té, gaseosas, entre otros); ya que interfieren en el nivel de absorción del hierro procedente de los alimentos.

Acude al establecimiento de salud



Pautas para el uso de las cartillas

Antes de la sesión educativa/visita domiciliaria

- ☞ Prepare la metodología educativa y considere cual es el mejor momento para usar las cartillas.
- ☞ Revise el material y seleccione las cartillas que considere necesario tratar según la tematica a desarrollar.
- ☞ Use sus propias palabras para expresar de la mejor manera los mensajes claves.

Durante la sesión educativa/visita domiciliaria

- ☞ Solicite al participante que observe los dibujos
- ☞ Pregúntele cual es el mensaje de la cartilla y aclare sus dudas.
- ☞ Asegurese que el participante comprendió la información recibida.

Fuente:

- Manual : Coma sano, Viva sano. ADRA – MINSA. 2008

- Consejería nutricional en el marco de la atención integral de salud materno infantil: Elaborado por Instituto Nacional de Salud. 2010.