

EMBARAZO: SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Qué evitar durante el embarazo?



Lácteos o derivados no
pasteurizados.



Carnes, pollo, huevos,
pescado y mariscos crudos
o poco cocinados.

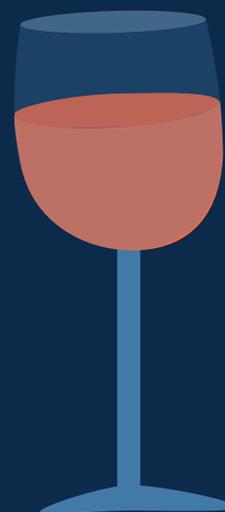
Agua del grifo,
río, lagunas.



Consumir alimentos
que provienen de
latas hinchadas.



Bebidas
alcohólicas o
energéticas.



Cigarrillo y drogas.

