



Comiendo durante el embarazo



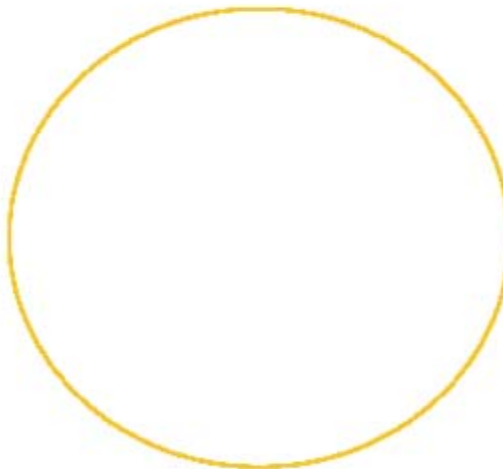
El aumento de peso



Nausea, estreñimiento y agruras



Alimentos peligrosos durante el embarazo



¿Otros temas?



Dando pecho a mi bebé

# El embarazo



Alimentos saludables para comer



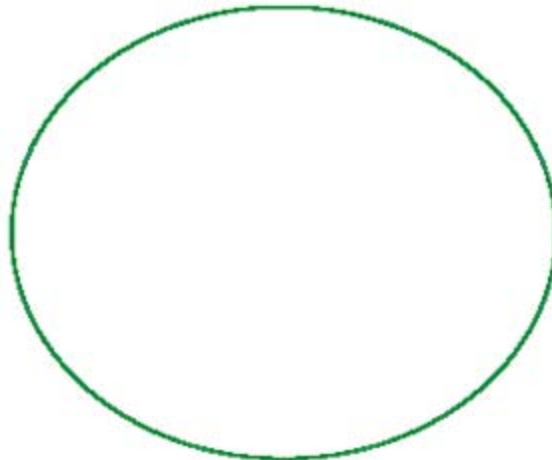
Perdiendo peso



Falta de apetito



Baja en hierro



¿Otros temas?



Sintiendo tristeza

# Después del parto





Producción en público



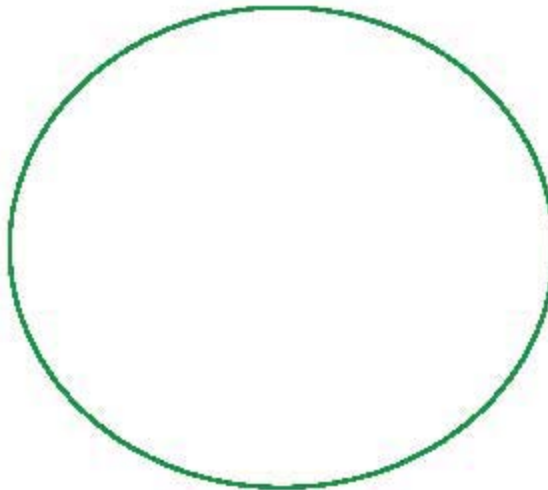
Posicionar y prender al seno



Dando pecho de leche



Regresando al trabajo o a la escuela



¿Otros temas?



Usando una bomba para sacar leche materna

# Amamantar



Comidas y bebidas que debe evitar



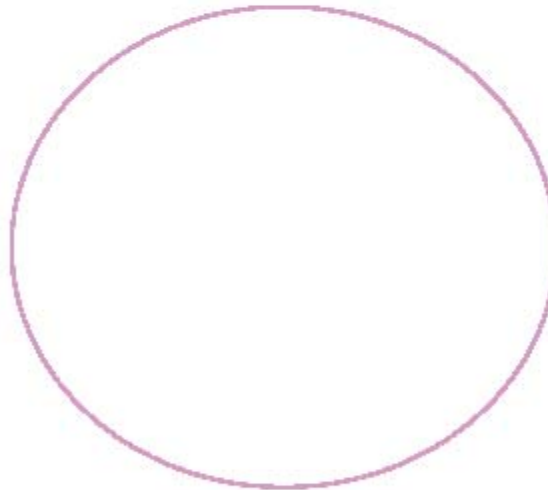
Amamantar



Los primeros alimentos para bebé



Alimentando con fórmula



¿Otros temas?



Señales que su bebé tiene hambre o está lleno

Bebés de 0 – 5 meses



Consejos para la alimentación



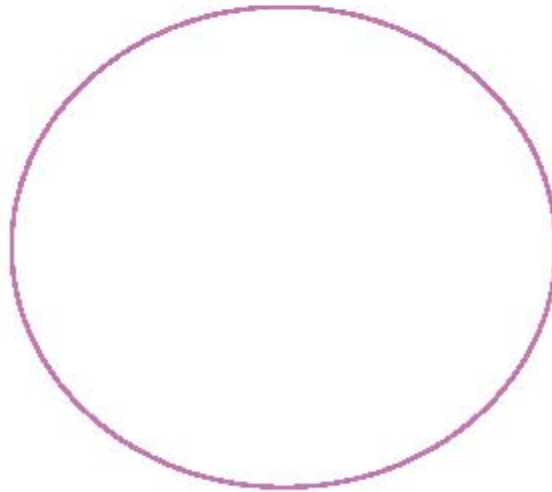
Introduciendo comidas de la familia



Introduciendo la taza



Comidas y bebidas que debe evitar



¿Otros temas?



La hora de comer feliz

Bebés de 6 – 12 meses





Niños quisquillosos



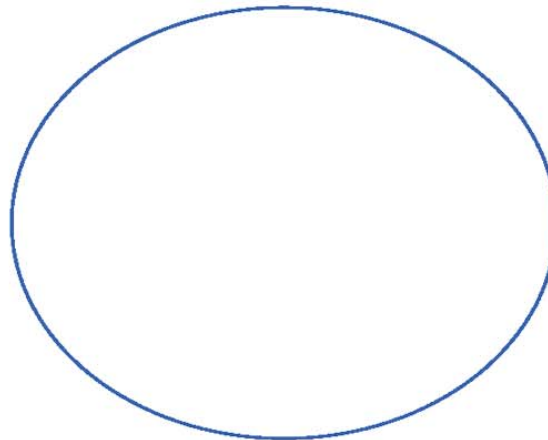
Tamaño de porciones



El destete



Comidas y bebidas que debe evitar



¿Otros temas?



La hora de comer feliz

Niños de 13 - 23 meses



Niños quisquillosos



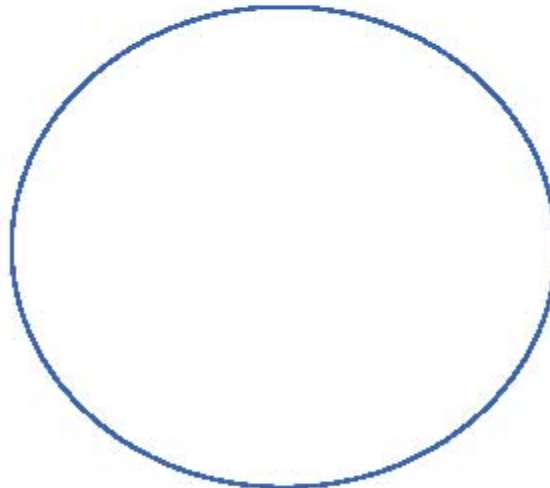
Tamaño de porciones



Juegos activos



Disminuyendo los dulces y la comida chatarra



¿Otros temas?



La hora de comer feliz

# Niños de 2 – 5 años