



1. Preparación de comidas frescas

La planificación y preparación de platos caseros permite combinar verduras, frutas, cereales y fuentes de proteína. Esta escena representa el aprendizaje sobre grupos de alimentos, calidad nutricional y elecciones equilibradas durante el embarazo.

Fotografía de archivo: Pexels



2. Acompañamiento familiar en la cocina

El apoyo de la pareja puede favorecer hábitos sostenibles y una alimentación organizada. La fotografía muestra una preparación compartida con vegetales frescos, vinculada con el bienestar materno y la construcción de rutinas saludables.

Fotografía de archivo: Pexels



3. Cocción y seguridad alimentaria

Una correcta cocción, el lavado de los alimentos y la higiene de las superficies ayudan a reducir riesgos. La escena se relaciona con la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos durante el embarazo.

Fotografía de archivo: Pexels



4. Selección de frutas y verduras

Elegir productos frescos, variados y de distintos colores contribuye a una alimentación diversa. La imagen representa decisiones de compra conscientes y el aporte cotidiano de vitaminas, minerales, fibra y agua.

Fotografía de archivo: Pexels



5. Organización de una comida saludable

Preparar los ingredientes con anticipación facilita armar comidas completas y moderadas. La fotografía vincula alimentación casera, variedad de vegetales y cuidado de las porciones con las necesidades propias de la gestación.

Fotografía de archivo: Pexels



6. Frutas como parte de la alimentación diaria

Las frutas pueden aportar fibra, agua, vitaminas y compuestos naturales. Esta escena refleja la importancia de incorporarlas dentro de una alimentación variada, respetando indicaciones profesionales y condiciones particulares de cada embarazo.

Fotografía de archivo: Pexels



7. Elecciones saludables fuera del hogar

Mantener hábitos equilibrados también implica elegir opciones nutritivas al comprar o comer fuera de casa. La imagen representa una elección simple y práctica, relacionada con la calidad de los alimentos y el autocuidado.

Fotografía de archivo: Pexels



8. Grasas saludables y preparación casera

El uso de alimentos como la palta permite trabajar conceptos de calidad de grasas, densidad nutricional y preparación segura. La escena se integra con el estudio de nutrientes importantes durante el embarazo.

Fotografía de archivo: Pexels



9. Ensaladas variadas y equilibrio alimentario

Una ensalada completa puede combinar vegetales de diferentes colores, texturas y nutrientes. La fotografía representa variedad, planificación y consumo de alimentos frescos dentro de un esquema equilibrado y adaptado.

Fotografía de archivo: Pexels



10. Diversidad de alimentos vegetales

Tomates, zanahorias, hojas verdes, pepinos y otros vegetales muestran la importancia de la diversidad. La escena se relaciona con grupos de alimentos, dieta vegetariana, micronutrientes y alimentación consciente durante la gestación.

Fotografía de archivo: Pexels