

# **Cómo la nutrición durante el embarazo influye en la salud de tu bebé**

La nutrición durante el embarazo influye en la salud del bebé durante toda su vida. Una dieta saludable cuando estás embarazada puede disminuir el riesgo de que un niño padezca enfermedades cuando sea adulto, por ejemplo: diabetes, padecimientos cardiovasculares, hipertensión y obesidad. Además de ingerir la cantidad recomendada de calorías durante el embarazo, consumir la mezcla adecuada de alimentos ricos en nutrientes puede ayudar a tu bebé a estar saludable desde el parto hasta mucho tiempo después.