



MUJER  
SALUDABLE  
¡SIEMPRE!

 Quatrefolic®

1.<sup>a</sup>  
Generación  
(1931)

3.<sup>a</sup>  
Generación  
(1995)

2.<sup>a</sup>  
Generación  
(1945)



**ANTOJOS**  
en el embarazo

 Quatrefolic®

**Previta** ♥ **mom**®

Con Vitaminas y Minerales  
Suplemento Alimenticio



# Antojos en el embarazo



MUJER  
SALUDABLE  
¡SIEMPRE!

Los antojos forman parte de los síntomas de un embarazo. Es posible que este **deseo vivo y pasajero** sea por un alimento difícil de conseguir y a una hora intempestiva. Lo importante al hablar de antojos durante el embarazo, es que el resultado de satisfacerlos sea mediante una **alimentación saludable** que **no afecte** la salud de la mamá ni la del bebé.



## ¿A qué se deben tantos antojos?

Teorías apuntan a los **cambios y/o causas psicológicas**, sin olvidar el factor cultural. El **factor cultural** responde a que se acepta universalmente que una mujer embarazada **experimenta antojos** y por tanto es algo que se espera en ella, ocasionando el deseo inconsciente por los alimentos. La relación de los antojos con los cambios hormonales es la que más aceptación tiene y relacionan estos cambios con una **sensibilidad olfativa y gustativa** que origina los antojos y rechazos a ciertos alimentos.



## ¿Se deben satisfacer los antojos en el embarazo?

La respuesta tiene mucho de sentido común: los antojos se pueden satisfacer **siempre y cuando** no sean alimentos que **supongan un riesgo para la salud** o sean alimentos no recomendados durante el embarazo.



# OPCIONES SALUDABLES a antojos poco saludables:



MUJER  
SALUDABLE  
¡SIEMPRE!

	HELADOS	FRUTA CON CREMA	CHOCOLATES	GALLETAS
OPCIÓN ANTOJO	 <p>Yogures congelados bajos en grasa.</p>	 <p>Frutas con yogur cremoso bajo en grasa.</p>	 <p>Elegirlos, con el menor porcentaje de grasa y azúcar, como los chocolates negros.</p>	 <p>Elegirlas con menor porcentaje de grasa y azúcar.</p>
	CEREALES MUY AZUCARADOS	APERITIVOS SALADOS	GOLOSINAS	PAN Y REPOSTERÍA
OPCIÓN ANTOJO	 <p>Mezclar en casa cereales de avena con frutos secos.</p>	 <p>Frutos secos y sin sal o brochetas de zanahoria, pepino, tomate con queso bajo en grasa.</p>	 <p>Fruta seca (pasas, arándanos, plátano, etc.)</p>	 <p>Pan integral tostado con mermelada baja en azúcar.</p>

## RECUERDA



Darse un gusto de vez en cuando es parte de cualquier plan de alimentación.



El **objetivo** es que los hábitos alimentarios sean **saludables**.



La **actividad física** ayudará a gestionar el hambre y a **distraer los antojos**.





El folato de 4.<sup>a</sup> generación de **Previta mom**<sup>®</sup> es **más soluble** y por lo tanto presenta una **mayor absorción y biodisponibilidad oral**.



MUJER  
SALUDABLE  
¡SIEMPRE!



## Recomendaciones de uso:

Tomar **una cápsula una vez al día** de preferencia **con el desayuno**. Se puede tomar después del almuerzo o de la comida, **durante la preconcepción, gestación y lactancia**.

## Caja con 30 cápsulas



Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo consume.

