

Este mes en...

# Embarazo sano

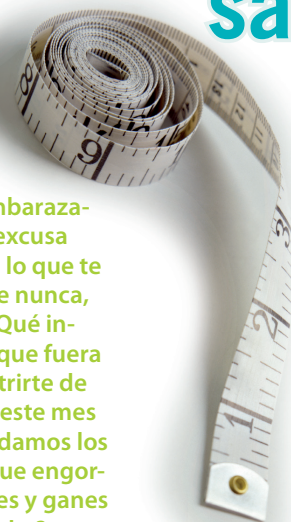
## ¿QUÉ ES SEGURO EN EL EMBARAZO?

Alimentos, fármacos, cosméticos... ¿cuáles tienen riesgo durante la gestación? ¿Tomarías queso azul o paté ahora? ¿Y cuál es el efecto real del alcohol sobre el feto? No todos los medicamentos ni los productos o tratamientos de belleza son inocuos, y debes saber distinguirlos para no poner en peligro a tu bebé. Si cuidas tus actividades diarias, lo cuidas también a él.



## La dieta perfecta

No estás gorda, estás embarazada, pero esto no es una excusa para atiborrarte de todo lo que te apetezca. Ahora más que nunca, debes vigilar tu menú. ¿Qué incluirías en tu dieta para que fuera saludable? Si quieres nutrirte de la forma más adecuada, este mes en EMBARAZO SANO te damos los mejores consejos para que engordes (sólo) lo que necesites y ganes en salud. ¿Te lo vas a perder?



## AUMENTA TUS DEFENSAS



Los meses de frío son un reto para tu sistema inmunario, sobre todo si estás embarazada. Para reforzar tus defensas, y librarte de gripe y resfriados, puedes seguir una dieta rica en proteínas, prebióticos... Además, el papel de algunas vitaminas es muy importante. ¿Sabías que la cebolla, el ajo y algunas frutas y verduras te ayudan contra la gripe A?



## Protege a tu hijo de la GRIPE A

Los lactantes y los niños pequeños tienen más facilidad para contraer la gripe A, pues su sistema inmunológico no está maduro aún. Lo mejor, entonces, es tomar medidas preventivas para evitar el contagio. Te explicamos cómo hacerlo y te avisamos de cuándo debes llevarlo al médico.

## 15 consejos para estar radiante

El embarazo es una época de esplendor para muchas mujeres: la piel se aclara, los ojos y el cabello brillan con más fuerza... Pero no siempre es así. Hay gestantes que se ven peor que nunca estos nueve meses. Si quieres estar fantástica, sea cual sea tu caso, puedes seguir una serie de consejos para este periodo tan especial. ¿Qué te parece hacer ejercicio en el agua? ¿O descansar con las piernas en alto cada día? ¿O echarte una siestecita? Y en cuanto a tu aspecto, ¿sabes cómo puedes hidratar fácilmente tu cabello?, ¿conoces la clave de un cutis perfecto? El secreto de tu belleza está en pequeñas cosas, en usar una serie de prendas muy femeninas que realzarán tu estado, en dejarte mimar por un buen masaje, por un tratamiento especial... Descúbrelos ya.

