

EMBARAZO SALUDABLE: GUÍA PARA ALIMENTAR DOS VIDAS SIN UNA GOTA DE ALCOHOL

ALCOHOL CERO

Cero absoluto



Eliminarlo por completo, e incluso como ingrediente en recetas de cocina.

DOSIS DE CAFEÍNA

Máximo 2 tazas al día



El límite incluye el café, té, refrescos de cola y el chocolate.

PESCADO AZUL

Evitar los de gran tamaño



El emperador, atún rojo, tiburón y lucio por su alto contenido en mercurio.

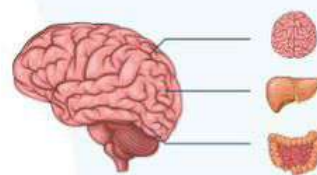
TRASTORNO DEL ESPECTRO ALCOHÓLICO FETAL (TEAF)

Una patología 100% evitable



Solo se previene con un consumo de ALCOHOL 0 durante todo el embarazo.

Daño permanente sin cura



Afecta al sistema nervioso y órganos, provocando síntomas cognitivos y conductuales irreversibles.

Categorías del Espectro (TEAF)

