

# Plan de alimentación



## súper saludable

CUIDÁ TU PESO EN FORMA SEGURA Y NATURAL. MANTENÉ TU ENERGÍA BIEN ALTA Y CUBRÍ TODAS TUS NECESIDADES NUTRICIONALES CON ESTE RÉGIMEN DE COMIDAS PENSADO PARA LOS SIETE DÍAS DE LA SEMANA. Y TIENE UNA VENTAJA ADICIONAL: ¡NO DEJAMOS DE LADO NI EL ALCOHOL Y NI EL CHOCOLATE!

Dr. Blanca Cecilia Franco,  
de Laboratorio  
Alcega



**Nutricionista**

"Tengo la que a veces se llama de PHD, tal vez la más que conozco para un grupo de 30 años y profesiones en medicina, así que me voy a poner de acuerdo con el especialista en la ciudad de México en la UNAM, especialista en el estudio de la alimentación."

**¿VOY A ADELGAZAR CON ESTE PLAN?**

"La cantidad de energía que necesitas para mantener tu peso varía según la edad, la altura, el peso, la actividad física y los genes", explica Burtic. "Como referencia, si mantienes una mujer entre 30 y 35 años, de 60 kg de peso, con un trabajo sedentario, pero que se ejercita sólo unos 30 minutos por día necesitas 1800 calorías por día".

Por lo tanto, si bien este plan no fue diseñado como régimen para adelgazar, si no consumes comida repleta de azúcar ni condimentos, no ves a un control de peso y vas a mejorar tu energía vital.



**N**

→ Nos gusta que la vida sea simple. Sin embargo, todos los mensajes que recibimos sobre nutrición pueden hacer que algún día sea más como el almuerzo se torna muy complicada. Nos dicen que consumamos 2 frutas y 5 verduras por día, que leamos las etiquetas de los envases de comida, que comamos mucha fibra, que nos ocupemos los principales grupos de alimentos de forma equilibrada, que cuidemos el tamaño de las porciones, que ingiramos suficiente calcio, grasas omega-3, hierro, vitaminas, selenio y zinc. De repente se nos hace demasiado difícil. Para simplificar la cuestión, la nutricionista australiana Angela Burtic preparó para WH un plan alimentario que contiene los nutrientes que necesitas en una semana y muestra a la nutricionista asesora, María Cecilia Franco, cómo conseguir todos los ingredientes en cualquier supermercado o en una dietética.

LUNES

**YOGURT**  
Para hacer postres o un desayuno



**MUESLI**

Contiene fibra soluble y insoluble. Buen aporte de hierro para el corazón.

**DESAYUNO**  
CEREA Y YOGURT

Rinde 1 porción.  
1/2 taza de granola (cereal seco), 1 taza de yogur, 1 cucharada de miel y 1/2 taza de frutas frescas o congeladas.

**COLACIÓN DE MEDIAMANANA**

2 galletas de arroz con queso o 1/2 taza de queso.

**ALMUERZO**  
PESCADO ENROLLADO

Rinde 1 porción.  
Divide una lata de 100 g de atún en salmón (sin aceite) entre dos platos integrales. Agrega un huevo partido en dos partes y 20 g de queso descremado rallado. Si prefieres el salmón o el atún, es mejor si lo comes con arroz integral o una fuente de proteína vegetal como la soja. Puedes acompañarlo con papas cocidas o arroz integral.

**MERIENDA**

Mex la 1/2 taza de nueces con 100 g de yogur descremado.

**CENA**  
BIFÉ A LA PARRILLA CON PALOS HERVIDOS Y ENSALADA

Rinde 1 porción.  
120 g de bife de lomo  
1 cucharada de aceite de oliva  
1/2 taza de judías de ojo de vaca  
1/2 taza de zanahoria cortada en rodajas  
1 taza de espárragos  
1 taza de brócoli  
1 taza de papas cocidas con sal y pimienta  
1 taza de palta cortada en rodajas  
1 cucharada de aceite de oliva virgen  
1 taza de 1/2 taza de jugo de limón  
1 papa pequeña hervida

Mexa el bife en aceite con papas de papa, cebolla y ajo, y ponlo en la parrilla. Coloca la papita sobre el punto de cocinamiento que te gusta. Mexa las zanahorias, las papas, las brócolis y la palta, y adórzalo con aceite y limón.

**POSTRE**

Corta 1 taza de frutas y servílas con una taza de helado descremado o 1/2 taza de queso descremado.

**DIETA VEGETARIANA**

Las dietas vegetarias reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y el colesterol alto. También ayudan a perder peso y a mejorar la salud intestinal. Sin embargo, es importante asegurarse de obtener suficientes proteínas y calcio. Aquí te damos algunas ideas para hacer una dieta vegetariana saludable.

**Desayuno:** Un plato de cereal integral con leche descremada o un plato de avena con leche descremada y frutas frescas.

**Meriendas:** Una taza de yogur descremado con frutas frescas o una taza de queso descremado con galletas de arroz.

**Cena:** Un plato de proteína vegetal (como tofu, lentejas o frijoles) con un plato de verduras cocidas y un plato de arroz integral o pasta integral.

**Postre:** Una taza de frutas frescas o una taza de helado descremado.

MARTES



**FRUTOS SECALES**  
Disecados  
Regalados por el mundo.

**DESAYUNO**  
CEREAL CON FRUTOS SECALES

Rinde 1 porción.  
1 taza de cereal de maíz con 1% de grasa de leche, 1/2 taza de 100 g de frutos secos desmenuzados y 1/2 taza de leche o agua. (Frutas secas: almendras, cacahuetes, nueces).

**COLACIÓN DE MEDIAMANANA**

1 barra de cereal dietética con alto contenido de fibra.  
Puedes acompañarla con frutas frescas o con un poco de queso descremado. También puedes acompañarla con una taza de helado descremado.

**ALMUERZO**  
SANDWICH DE ENSALADA DE POLLO

Rinde 1 porción.  
Usa 2 rebanas de pan integral con semillas de girasol. Agrega 100 g de pollo hervido, 1/2 taza de ensalada de pollo (con ingredientes frescos para el pollo) y la mitad de queso descremado rallado y pepino en rodajas.

**MERIENDA**

1 manzana grande con cáscara.

**CENA**  
POLLO Y RISOTTO DE VERDURAS

Rinde 2 porciones.  
2 tazas de arroz picado  
1 cebolla picada  
1 taza de aceite de oliva  
1 taza de arroz salvado o arroz parboiled  
500 ml de caldo de pollo sin grasa o caldo vegetal  
2 papas cocidas con sal y pimienta, en rodajas  
2 cucharadas de queso descremado  
1 taza de queso descremado  
Arroz (hervido con sal y pimienta)  
1/2 taza de queso descremado rallado  
40 g de queso rallado diet  
200 g de pollo hervido fileteado

Nata. Para hacer el pollo, agrega una pizca de sal y 1 cucharadita de grasas de parmentaria a una sartén grande con agua. Llévalo a punto de ebullición, luego agrega la porción de pollo y hervíalo a fuego lento por 15 minutos o hasta que esté bien cocido.

En una olla grande, calta el ajo y la cebolla con un poco de aceite de oliva que está caliente. Incorpora el arroz y mézclalo hasta que esté bien cocido. Agrega el caldo de pollo, cocínalo a fuego lento y incorpora las verduras y el pollo hervido. Cuando el arroz se ablande, incorpora la papas, el queso y el pollo. Mezcla bien para calentar todo y servirlo.

**COLACIÓN**

1 taza de arroz y 1/2 taza de helado.

**CONSEJO**

La fibra realmente reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y el colesterol alto. También ayudan a perder peso y a mejorar la salud intestinal. Sin embargo, es importante asegurarse de obtener suficientes proteínas y calcio. Aquí te damos algunas ideas para hacer una dieta vegetariana saludable.



**RUJULA**  
Proteína de alta calidad.

**DESAYUNO**  
**TOSTADAS CON MERMELADA**

Rinde 1 porción.  
3 tostadas de pan integral  
canta las tres cuartas partes de frutas  
a su elección.

**COLACIÓN DE**  
**DEUDA MAÑANA**

De 100 a 150 gramos de queso y 100 gramos  
de frutas a su elección.

**ALMUERZO**

**FINCA LAJA DE LENTIJAS**

Rinde 1 porción.  
Mezcla 1 taza de lentejas en  
lata (en agua y con verduras) o  
fresas cocidas el día anterior  
con 1/2 taza de arroz blanco, 1/4 taza de  
papas cocidas, 1/4 taza de  
pepino en cubitos, 1/4 taza de  
pimiento rojo y 20 g de queso  
fresco cubitos. Adornar con un  
cucharado de mayonesa y servir  
con 4 tostadas integrales.

**MERIENDA**

10 uvas verdes y una licueta  
de cacao dietética con alta  
contención de fibra.

**¿SOPAS O NO?**

¿Sabes que consumir  
mucho calcio que  
necesitas? En fin, pro-  
bablemente no, según  
un informe nacional  
sueco, alrededor del  
30% de las mujeres no  
cumple la ODR de 1000 mg  
de calcio por día, más de  
1000 mg para hombres,  
niños y niñas, y co-  
munes y riesgo diabético.  
Algunas mujeres toman  
la leche descremada  
aunque un poco más  
de calcio que la leche  
entera por lo tanto no  
saben que preocuparse  
por consumir bastante  
del queso, las verduras.

**CENA**  
**CARNE A LA PARRILLA CON**  
**QUESO Y VERDURAS**

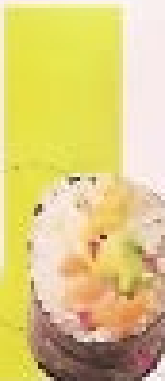
Rinde 2 porciones.  
1 trozo fileteado cocido de  
100 g (por persona) de resaca  
magra o leona  
1 berenjena cortada en rodajas  
1 calabaza cortada  
1 pimiento rojo cortado en  
rodajas  
40 g de queso fresco rallado post  
salado, cortado en rodajas  
1 taza de queso cocido  
1 taza de hojas de espinaca  
1 cucharada de aceite de oliva  
virgen  
Jugo de 1/2 limón  
Cocina la parrilla o en  
una plancha caliente, las  
verduras y el queso. Agrega  
el queso y las hojas de espinaca,  
y condimenta con aceite  
de oliva y jugo de limón.

**POSTRE**  
**CHUMBE FACHO**  
**MARICANA**

Rinde 2 porciones.  
400 gramos de queso de la parte  
central y cortadas en cubitos  
1 taza de leche de vaca enteras  
o leche orgánica o leche de soja  
para cocinar.  
Jugo de 1/2 limón  
Mezcla los ingredientes  
1 cucharada de canela  
80 g de margarina  
1 taza de avena  
2 cucharadas de azúcar negra  
Coloca los ingredientes y el azúcar  
en una sartén con 2 tazas  
de agua y llévala a punto de  
hervir. Luego, cocínala a fuego  
bajo por 10 minutos o hasta  
que los ingredientes comiencen  
a ablandarse. Retira los ingredientes  
y colócalos en una asadera para  
horno precaliente, mézclalos con el  
jugo de limón. Coloca la sartén  
y la asadera en un horno a fuego  
bajo hasta que parezca cocina-  
dos. Incorpora la avena y el  
azúcar negro. Retira los ingredientes  
en forma pareja con esta mezcla  
y llévala a 180°C durante 30  
minutos. Se puede servir con un  
tubo de frutas rojas.

**SALMÓN**

Proteína de alta calidad.



**PAJITA**  
Líquido que  
contiene la  
mayoría de  
los nutrientes.

**PEPINO**

Alto contenido de agua y fibra.

**ALGAS**

Proteína de alta calidad.

**DESAYUNO**  
**TOSTADAS**

Rinde 1 porción.  
2 tostadas de pan integral  
con 2 cucharadas de mermelada  
natural o azúcar.

**COLACIÓN DE**  
**DEUDA MAÑANA**

Paleta de fruta de 1/2 taza de  
frutas de esta dieta a tu elección  
con 100 g de yogur descremado.

**ALMUERZO**

**SUSHI PARA LLEVAR**

2 rodajas de sushi con  
pepino y pollo.

**ALMUERZO**

1 magdalena o 1 rodaja de  
pan integral.

**ALMUERZO**

**CARNE Y VERDURAS**

Rinde 2 porciones.  
1 taza de arroz cocido  
100 g de carne magra cortada  
en tiras  
1 taza de brócoli  
1 taza de zanahoria cocida  
1/2 taza de espinaca cocida  
1/2 taza de champiñones  
1 taza de pimiento rojo cortado  
en tiras  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de miel (opcional)  
1 taza de filetes de carne o  
de pollo cocido  
2 cucharadas de semillas de  
caliente, especias tostadas.

**DESAYUNO**  
**TOSTADAS**

1 tostada de pan integral  
con 1 rodaja de queso  
cocido y 1 rodaja de  
pepino. Agrega los filetes de  
carne y el queso cocido.  
Agrega el brócoli, el champiñón, los  
champiñones y las tiras de  
pimiento rojo y el queso cocido  
por encima. Para servir, agrega  
las semillas de calabaza y  
las semillas de girasol.  
Incorpora la salsa de soja y la miel  
y mezcla. Servir con limón o el  
aceite. Servir con la semilla de  
caliente a tu gusto.

**ALMUERZO**

**FRUTAS**

100 g de frutas.

**SI ESTÁS**  
**EMBARAZADA**

Te recomiendo algunas  
recomendaciones para  
la salud de tu bebé.  
De 3 a 4 porciones  
por día y una de media  
porción más de carne  
magra, pescado, aves,  
frutas, verduras, legumbres,  
para asegurarte la ingesta  
de proteínas, como la  
Bianca. Si estás embarazada  
de 10 a 12 semanas, como  
más por día como con  
más proteínas, como la  
Bianca. Si estás embarazada  
de 13 a 16 semanas,  
como la Bianca. Si estás  
embarazada de 17 a 20  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 21 a 24  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 25 a 28  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 29 a 32  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 33 a 36  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 37 a 40  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 41 a 44  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 45 a 48  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 49 a 52  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 53 a 56  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 57 a 60  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 61 a 64  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 65 a 68  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 69 a 72  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 73 a 76  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 77 a 80  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 81 a 84  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 85 a 88  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 89 a 92  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 93 a 96  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 97 a 100  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 101 a 104  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 105 a 108  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 109 a 112  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 113 a 116  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 117 a 120  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 121 a 124  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 125 a 128  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 129 a 132  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 133 a 136  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 137 a 140  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 141 a 144  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 145 a 148  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 149 a 152  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 153 a 156  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 157 a 160  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 161 a 164  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 165 a 168  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 169 a 172  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 173 a 176  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 177 a 180  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 181 a 184  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 185 a 188  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 189 a 192  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 193 a 196  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 197 a 200  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 201 a 204  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 205 a 208  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 209 a 212  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 213 a 216  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 217 a 220  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 221 a 224  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 225 a 228  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 229 a 232  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 233 a 236  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 237 a 240  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 241 a 244  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 245 a 248  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 249 a 252  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 253 a 256  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 257 a 260  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 261 a 264  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 265 a 268  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 269 a 272  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 273 a 276  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 277 a 280  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 281 a 284  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 285 a 288  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 289 a 292  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 293 a 296  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 297 a 300  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 301 a 304  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 305 a 308  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 309 a 312  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 313 a 316  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 317 a 320  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 321 a 324  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 325 a 328  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 329 a 332  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 333 a 336  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 337 a 340  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 341 a 344  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 345 a 348  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 349 a 352  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 353 a 356  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 357 a 360  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 361 a 364  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 365 a 368  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 369 a 372  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 373 a 376  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 377 a 380  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 381 a 384  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 385 a 388  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 389 a 392  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 393 a 396  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 397 a 400  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 401 a 404  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 405 a 408  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 409 a 412  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 413 a 416  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 417 a 420  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 421 a 424  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 425 a 428  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 429 a 432  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 433 a 436  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 437 a 440  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 441 a 444  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 445 a 448  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 449 a 452  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 453 a 456  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 457 a 460  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 461 a 464  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 465 a 468  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 469 a 472  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 473 a 476  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 477 a 480  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 481 a 484  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 485 a 488  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 489 a 492  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 493 a 496  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 497 a 500  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 501 a 504  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 505 a 508  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 509 a 512  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 513 a 516  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 517 a 520  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 521 a 524  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 525 a 528  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 529 a 532  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 533 a 536  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 537 a 540  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 541 a 544  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 545 a 548  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 549 a 552  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 553 a 556  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 557 a 560  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 561 a 564  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 565 a 568  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 569 a 572  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 573 a 576  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 577 a 580  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 581 a 584  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 585 a 588  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 589 a 592  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 593 a 596  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 597 a 600  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 601 a 604  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 605 a 608  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 609 a 612  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 613 a 616  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 617 a 620  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 621 a 624  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 625 a 628  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 629 a 632  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 633 a 636  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 637 a 640  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 641 a 644  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 645 a 648  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 649 a 652  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 653 a 656  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 657 a 660  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 661 a 664  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 665 a 668  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 669 a 672  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 673 a 676  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 677 a 680  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 681 a 684  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 685 a 688  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 689 a 692  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 693 a 696  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 697 a 700  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 701 a 704  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 705 a 708  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 709 a 712  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 713 a 716  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 717 a 720  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 721 a 724  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 725 a 728  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 729 a 732  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 733 a 736  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 737 a 740  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 741 a 744  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 745 a 748  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 749 a 752  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 753 a 756  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 757 a 760  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 761 a 764  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 765 a 768  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 769 a 772  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 773 a 776  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 777 a 780  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 781 a 784  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 785 a 788  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 789 a 792  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 793 a 796  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 797 a 800  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 801 a 804  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 805 a 808  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 809 a 812  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 813 a 816  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 817 a 820  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 821 a 824  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 825 a 828  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 829 a 832  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 833 a 836  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 837 a 840  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 841 a 844  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 845 a 848  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 849 a 852  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 853 a 856  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 857 a 860  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 861 a 864  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 865 a 868  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 869 a 872  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 873 a 876  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 877 a 880  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 881 a 884  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 885 a 888  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 889 a 892  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 893 a 896  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 897 a 900  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 901 a 904  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 905 a 908  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 909 a 912  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 913 a 916  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 917 a 920  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 921 a 924  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 925 a 928  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 929 a 932  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 933 a 936  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 937 a 940  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 941 a 944  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 945 a 948  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 949 a 952  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 953 a 956  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 957 a 960  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 961 a 964  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 965 a 968  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 969 a 972  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 973 a 976  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 977 a 980  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 981 a 984  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 985 a 988  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 989 a 992  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 993 a 996  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 997 a 1000  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1001 a 1004  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1005 a 1008  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1009 a 1012  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1013 a 1016  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1017 a 1020  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1021 a 1024  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1025 a 1028  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1029 a 1032  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1033 a 1036  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1037 a 1040  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1041 a 1044  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1045 a 1048  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1049 a 1052  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1053 a 1056  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás  
embarazada de 1057 a 1060  
semanas, como la Bianca.  
Como la Bianca. Si estás



