

# Importancia de la **colina** en la dieta



**Una rutina de alimentación saludable puede mejorar su salud hoy y en los años venideros.**



**Crecimiento fetal**



**Sistema nervioso**



**Estado de ánimo y memoria**

La colina apoya el funcionamiento del sistema nervioso, el control muscular: desempeña un papel importante en el estado de ánimo y la memoria y favorece el sano desarrollo del cerebro y la médula espinal del feto.

Durante el embarazo y la lactancia, la colina es aún más importante y se necesita en mayores cantidades para apoyar el crecimiento y desarrollo del bebé.

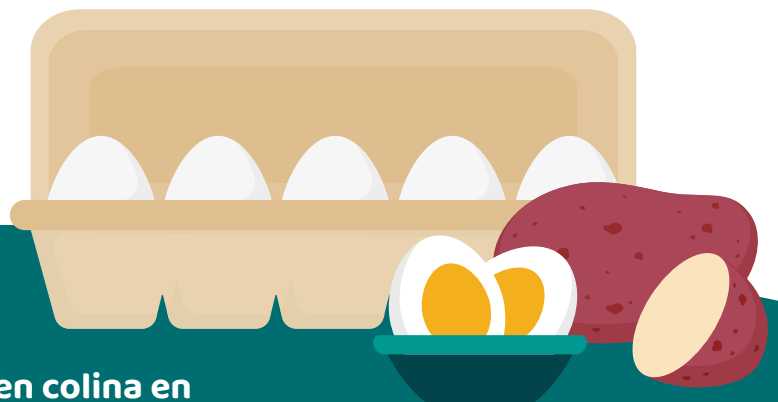
El cuerpo produce naturalmente pequeñas cantidades de colina, pero no es suficiente para satisfacer las necesidades del organismo, por eso es importante consumir alimentos ricos en colina.



## **¡OBTENGA SUS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS DEL WIC\*!**

Como huevos y papas de cáscara roja.

\*Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños



**Vea otros alimentos que contienen colina en <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-Consumer/>.**