



Grupó Nodriŝa. Marta Bacardit Abellán

ALIMENTACIÓN saludable para la mujer Embarazada

Información de interés: tu alimentación

Recuerda:

- Reparte en **5 ó 6 comidas al día** para facilitar la digestión y no piques entre horas para evitar un aumento excesivo de peso.
- Consume **2 raciones de verdura al día**. Por ejemplo: ensaladas (limpias y desinfectadas), verduras cocinadas, a la plancha, al vapor o guisadas.
- Toma diariamente **2 ó 3 piezas de fruta**.
- Consume **cereales y féculas** diariamente: pasta, pan, arroz, cereales de desayuno o patata.
- Consume de 3 ó 4 raciones de **lácteos** al día: leche, yogur, quesos semigrasos, etc. para asegura el consumo de calcio.
- Consume, 2 ó 3 veces por semana, **legumbres**: lentejas, garbanzos, judías blancas, guisantes, habas, etc.
- Consume, 3 ó 4 veces por semana, **pescado blanco y azul**. No se aconseja el consumo de pescados grandes (>40 kg) como el emperador o el atún rojo por su alto contenido en mercurio.
- Consume 3 ó 4 **huevos** a la semana.
- Consume, 3 ó 4 veces por semana, **carné** (entre blancas y rojas: pollo, pavo, ternera, conejo, partes magras de cerdo y cordero). Las mujeres con riesgo de toxoplasmosis deben evitar las carnes crudas.
- Cocina con aceite de oliva al vapor, plancha, horno, microondas, brasa o papillote. Evita fritos y empanados.
- Bebe, al menos, 2 litros de agua al día.
- No abuses de la sal. Preferiblemente que sea Sal Yodada.
- No tomes alcohol, tabaco y/u otras drogas.

Información de interés: tu alimentación

Recuerda:

- **Evita el riesgo de listeriosis:** es recomendable que alimentos como el salmón ahumado o el queso fresco sean consumidos después de haberlos pasado por una fuente de calor. Los loncheados tipo pavo, jamón york, lomo, salchichón, etc. es recomendable que sean de una charcutería de confianza y consumirlos durante los 3 ó 4 días siguientes a su compra.
- No abuses de los embutidos muy grasos: patés, sobrasadas, chorizos, etc.
- **Utiliza condimentos suaves y aromáticos.** Evitar aquellos más fuertes y picantes.
- No consumas más de 1 ó 2 estimulantes al día (café, té y colas).
- **Modera el consumo de azúcar y edulcorantes.**
- Modera el consumo de bollería industrial y aperitivos grasos (patatas chips, maíz frito, etc.). Como alternativa consume frutos secos como: nueces, avellanas o almendras.
- Controla las calorías de la dieta. No es recomendable ganar más de 400 gr de peso a la semana. **Recuerda que sólo debes ganar de 10 a 12 kg. en todo el embarazo.**
- Es necesario realizar ejercicio físico moderado. Deportes como andar una hora al día, natación, pilates o yoga, están recomendados en el embarazo.
- **Intenta descansar tanto como sea posible.** Evita la posición boca arriba sobre todo a partir de la semana 20. Una posición cómoda para dormir es de lado, con las rodillas dobladas, y una almohada entre ellas.



Somos un equipo de personas a su disposición.
Para ampliar información consúltenos si nos necesita:



Ctra. Torrevieja a San Miguel de Salinas, CV-95 03186

Torrevieja, Alicante.

www.torrevieja-salud.com

Teléfono Centralita: 966 572 12 00

@dpto_torrevieja



www.torrevieja-salud.com



www.facebook.com/torreviejasalud

