

# La alimentación sana durante el embarazo



- PARA GARANTIZAR EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO DEL BEBÉ
- PARA EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES Y MOLESTIAS DEL EMBARAZO
- PARA LA PREVENCIÓN DE CIERTAS COMPLICACIONES DEL EMBARAZO

👍 En el segundo y tercer trimestre, aumentan las necesidades de energía y proteínas.

Consuma 3 comidas balanceadas y 3 refrigerios al día.

## FRUTAS Y VERDURAS

- Coma al menos una verdura verde y una naranja al día.
- Prefiera frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas en lugar de jugo.
- Consuma una fuente de vitamina C todos los días.
- Coma al menos 5 verduras y frutas al día.



## PRODUCTOS CEREALES

Consuma al menos la mitad de los alimentos en forma de cereales integrales.

Aviso: Esta herramienta es solo informativa. No reemplaza las recomendaciones de un profesional de la salud. En caso de duda, consulte a un profesional de la salud.



## COLACIÓN/REFRIGERIO

### PROTEÍNAS

- Productos lácteos
- Carnes y sustitutos



### CARBOHIDRATOS

- Frutas y verduras
- Productos de cereales



## PROTEÍNAS

INCLUYA UNA VARIEDAD DE FUENTE DE PROTEÍNA CADA DÍA.

- Carne y aves de corral
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Productos lácteos y alternativas
- Productos de soya (tofu, edamame, soya, bebida de soya fortificada)
- Legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos, etc.)
- Nueces y semillas
- Maní y mantequilla de maní

## ALIMA RECOMIENDA:

- 1 huevo por día
- 4 porciones de productos lácteos y alternativas, incluidos 2 vasos de leche
- 1 ración: 250 ml de leche o bebida de soya, 175 g de yogurt, 50 g de queso

## HIERRO

- TRANSPORTE DE NUTRIENTES Y OXÍGENO AL FETO
- CRECIMIENTO DEL FETO
- RESERVA DE HIERRO DEL BEBÉ PARA SUS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA

### FUENTES MEJORES ABSORBIDAS

- Carne y aves de corral
- Pescados y mariscos
- Morcilla
- Despojos (corazón, hígado, riñón)

*El hígado debe evitarse durante el primer trimestre.*

*En el 2º y 3º trimestre, máximo 75 g por semana.*

*Favorecer el hígado de pollo*

### OTRAS FUENTES

- Semillas de calabaza
- Legumbres
- Tofu mediano o firme
- Cereales para el desayuno, pastas y panes enriquecidos con hierro
- Melaza verde
- Ciertas verduras (calabaza, guisantes, papas, espinacas)
- Huevo



## OMEGA 3

- IMPACTO POSITIVO AL FINAL DEL EMBARAZO (NACIMIENTO A TÉRMINO, PESO AL NACER)
- PAPEL IMPORTANTE EN LA SALUD DE MADRE E HIJO

### FUENTES ANIMALES

- Pescados grasos (arenque, salmón, trucha, caballa, sardina). **ALIMA RECOMIENDA QUE COMA PESCADO GRASO AL MENOS DOS VECES POR SEMANA.**

### FUENTES VEGETALES

- Nueces
- Semillas de linaza o chía
- Aceites vegetales (lino, canola, soya)



## AGUA

### 6 VASOS AL DÍA

- Para una buena hidratación, beba alrededor de 1,5 litros de agua al día.
- Un buen indicador es el color de la orina. La orina clara es un signo de buena hidratación.



Para más herramientas, visite [www.centrealima.ca](http://www.centrealima.ca)

## DURANTE EL EMBARAZO

Tome un multivitamínico prenatal todos los días.



## MÍNIMO 3 MESES ANTES DEL EMBARAZO

Tome un multivitamínico prenatal que contenga al menos 0.4 mg de ácido fólico por día para reducir el riesgo de defectos del tubo neural en los niños.

## CALCIO Y VITAMINA D

- FORMACIÓN DE HUESOS Y DIENTES DEL BEBÉ
- MANTENIMIENTO DE LA MASA ÓSEA DE LA MUJER EMBARAZADA

### FUENTES DE CALCIO

- Productos lácteos (leche, yogurt y queso)
- Bebida de soya fortificada
- Tofu con sulfato de calcio
- Conservas de pescado con espinas (sardinas, salmón)
- Productos enriquecidos con calcio (p. Ej., Ciertos jugos de naranja)
- Almendras y mantequilla de sésamo
- Brócoli y verduras de hoja verde oscuro



### FUENTES DE VITAMINA D

- Leche
- Bebidas de soya fortificadas
- Ciertos yogures fortificados
- Pescado graso (salmón, trucha, sardinas)
- Huevos
- Margarina enriquecida

