

ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

Nombre

Fecha

NUTRIENTES CRÍTICOS EN EL EMBARAZO:

calcio, hierro, ácido fólico, omega 3

APORTE DE CALCIO: 3 porciones al día

- 250cc de leche
- 250cc de yogur
- 30g de queso magro
- 3 cdas de leche en polvo
- 5 cdas de ricotta
- postres de leche

A partir del 3º trimestre agregar 1 porción más de lácteos.

APORTE DE ÁCIDO FÓLICO:

Alimentos fuentes:

Vegetales de color verde oscuro: acelga, espinaca, berro, chauchas, brócoli.

Leguminosas: lentejas, porotos, garbanzos.

Jugo de naranja.

Alimentos fortificados: harinas, pan, pastas.

Suplementos de ácido fólico.

APORTE DE HIERRO:

Aportan hierro de origen animal, se absorbe en mayor proporción:

CARNES:

- 150g de carne vacuna, pollo sin piel, cerdo, cordero.
 - 200g de pescado, 2 veces por semana.
- Las preparaciones pueden ser al horno, plancha, parrilla, hervidas.

Aportan hierro de origen vegetal, se absorbe en menor proporción:

LEGUMINOSAS: lentejas, porotos, garbanzos, soja.

VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO: acelga, espinaca, berro, chauchas, brócoli.

Yema de huevo.

Es importante consumirlos juntos con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, para favorecer la absorción de hierro.

Suplemento de hierro.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3:

PESCADOS grasos: atún, sardina, palometa, bagre, salmón.

ACEITE crudo 2 cdas al día: soja, canola, oliva, alto oleico.

Favorecen al desarrollo del sistema nervioso y visión del futuro bebé.

INCORPORAR TAMBIÉN:

HUEVOS: por semana, claras.

VEGETALES: zapallitos, berenjenas, apio, repollo, coliflor, tomates, escarola, espárragos, pepinos, morrón rojo y verde, rabanito, lechuga, zapallo, zanahoria, arvejas, chaucha, remolacha, radicha, nabos.

FRUTAS: todas, 4 o 5 porciones por día.

CEREALES y TUBÉRCULOS: arroz, pastas, harina de maíz, papa, boniato, harinas, choclo.

PANIFICADOS:

2 rodajas de pan de molde, 2 rodajas de pan francés, 5 galletas al agua, 2 galletas grandes de arroz u 8 chicas, 2 galletas marinas.

HIDRATACIÓN: 8 Vasos de agua al día.

DULCES Y MERMELADAS



ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Carnes grasas, embutidos, chacinados, paté, fiambres grasos, hígado, pescados crudos, carnes crudas, huevo crudo, lácteos no pausterizados, productos ultraprocesados, golosinas, fritos, saltados, café, refresco cola, bebidas alcohólicas, manteca, mayonesa, margarina, crema de leche, snacks.

RECOMENDACIONES

- Realizar las 4 comidas diarias y colaciones indicadas.
- Consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras de estación.
- Tomar abundantes líquidos.
- Controlar el peso.

CONTROLES DE NUTRICIÓN

FECHA	S.G	PESO (Kg)	TALLA	IMC	PRÓX. CONS.

Régimen indicado por Lic. Nutrición