## 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



necesidades de energía y proteínas.

### Consuma 3 comidas balanceadas y 3 refrigerios al día.

#### **FRUTAS Y VFRDURAS**

- · 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 v frutas al día.



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.



- · Productos lácteos
- · Carnes y sustitutos



#### **CARBOHIDRATOS**

- Frutas y verduras
- Productos de cereales

ALIMA PRÉSENTA

















### **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 manteguilla 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 v 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

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

#### **FUENTES ANIMALES**

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

#### **FUENTES VEGETALES**

- Nueces
- · Semillas de linaza o chía

### VITAMINA C

brócoli, melón, repollo, clementina, fresa, guayaba, paya, pomelo, pimiento rojo, naranja y amarillo y tomate

**AGUA** 

**PERMITE UNA MEJOR** ABSORCIÓN DE HIERRO Piña, kiwi, lichi, mango, naranja, pa-

### **DURANTE EL EMBARAZO**

Tome un multivitamínico prenatal todos los días.

# **3 MESES ANTES**

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 sova fortificada
- · Tofu con sulfato de calcio
- Conservas de pescado con espinas (sardinas, salmón)
- Productos enriquecidos con calcio (p. Ei., Ciertos jugos de narania)
- · Almendras v mantequilla de sésamo
- Brócoli y verduras de hoja verde oscuro

#### FUENTES DE VITAMINA D

- Leche
- · Bebidas de soYa fortificadas
- Ciertos vogures fortificados
- Pescado graso (salmón, trucha, sardinas)
- Huevos





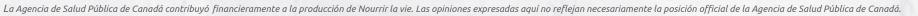
# OMEGA 3

- HIJO

SEMANA.

- Aceites vegetales (lino, canola, soya)





6 VASOS AL DÍA

agua al día.

· Para una buena hidratación.

beba alrededor de 1,5 litros de

· 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