

Fundación **MAPFRE**



Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21



AHORA QUE **ESPERAS LO MEJOR,**
PLANIFICA BIEN
TU ALIMENTACIÓN.

**CONSEJOS DE NUTRICIÓN
DURANTE EL EMBARAZO**






Fundación
MAPFRE

EMPIEZA A   

CUIDARTE POR DOS

CON ESTOS SENCILLOS CONSEJOS 

-  Ya no solo se trata de ti: ahora tienes la responsabilidad de cuidarte por dos.
-  Y el primer paso es **mantener una alimentación adecuada durante tu embarazo**, para que tanto tú como tu bebé mantengáis un buen estado de salud a corto y largo plazo.
-  El embarazo es un estado que requiere de una **planificación dietética específica**, no solo para asegurar que todas vuestras necesidades de energía y nutrientes estén cubiertas, sino para que estéis protegidos de aquellas sustancias potencialmente tóxicas.



RECOMENDACIONES

GENERALES   

- ✗ **Sigue las recomendaciones para la población general**, incluyendo en tu dieta una gran variedad de alimentos saludables y manteniendo un estilo de vida activo.
- ✗ Es posible que necesites **suplementación durante el período preconcepcional y de gestación** (hierro, yodo, ácido fólico, etc.), para ello, consulta a tu médico o dietista-nutricionista. No tomes suplementos por tu cuenta.
- ✗ **Evita las restricciones dietéticas**: un peso adecuado durante el embarazo reduce el riesgo de depresión postparto y enfermedades, tanto para ti como para tu bebé.
- ✗ **No tomes bebidas alcohólicas** y limita las que contienen cafeína, sin pasar de 1 o 2 tazas de café al día.
- ✗ **Si eres vegetariana o vegana** asegúrate un aporte adecuado de vitamina B12, a partir de alimentos enriquecidos o suplementos.

RECOMENDACIONES

POR GRUPOS DE ALIMENTOS



Cereales y derivados, tubérculos = Todos.
Consumir preferentemente variedades integrales de cereales y sus derivados (pasta, pan...). Si se toman cereales de desayuno, elegir los que tengan menos azúcar, sal y grasas.

Frutas = Todas. Al menos 3 veces al día.
Variadas, de temporada y proximidad. Consumir frescas enteras y evitar los zumos. Y en caso de tomarlos, hacerlo siempre con la pulpa de la fruta. Limitar a no más de un vaso pequeño al día. Excluir néctares y otras bebidas a base de frutas.

Hortalizas = Todas. Al menos 2 veces al día.
Variadas, de temporada y proximidad. Asegurar una cantidad suficiente de hortalizas en la comida y en la cena, alternando crudas y cocinadas.



Lácteos = Todos. Asegurar 2 al día.
Preferentemente bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%). Evitar lácteos azucarados y la leche cruda y sus derivados, como algunos quesos, para ellos lee las etiquetas. Las bebidas de soja, cereales o almendras, sin azúcares añadidos, son alternativas adecuadas si tienes alergia a la proteína de la leche de vaca, intolerancia a la lactosa, o si sigues una dieta vegetariana.

Legumbres = Todas. Al menos 3-4 veces por semana.
Preparaciones tradicionales diversas como guisos, salteados, ensaladas, patés (humus), etc., especialmente si se preparan con verduras, limitando las que incorporan carnes procesadas ricas en grasas como embutidos o carnes muy grasas.





▲ Pescados y mariscos = Sí.

Al menos 2-3 veces por semana.

Excepto los azules de gran tamaño como pez espada, marrajo, emperador, tintorera, aguja, lucio, anguila, cazón y atún rojo, y las preparaciones a base de pescado crudo (secos, ahumado, en vinagre, etc.). Asegurar pescados variados alternando blancos y azules de pequeño tamaño, o en conservas preferentemente al natural o en aceite de oliva. No consumir las cabezas de crustáceos como gambas, cigalas, cangrejos, etc.

▲ Huevos = Sí. 3-4 veces por semana.

En diferentes preparaciones: tortillas, cocidos, revueltos, escalfados, etc. Evitar los poco cocinados o sin cocinar, y preparaciones como mousses, mayonesa, tiramisú, etc.

▲ Carnes = Moderar.

Moderar el consumo de carnes en general, y elegir las de ave y conejo antes que otras. Seleccionar carnes magras de cerdo (lomo, solomillo) y limitar las de ternera y cordero, así como las partes grasas y derivados como hamburguesas o salchichas. Cocinar bien todas las carnes. No tomar carne cruda, de caza abatida con munición de plomo, vísceras o derivados como el paté, ni embutidos crudos curados si antes no han sido congelados al menos 10 días a -20°C, y en todo caso que sea un consumo muy ocasional.

▲ Frutos secos y semillas = Todos.

Almendras, nueces, avellanas, anacardos, pipas de girasol o calabaza, etc. Consumo semanal o diario de un puñadito en su forma natural, sin sal ni azúcares añadidos, preferentemente crudos.



▲ Aceites y grasas = Elegir aceite de oliva.

Elegir aceite de oliva, preferentemente virgen extra. Evitar otras grasas.

▲ Bebidas = Consumo diario de agua.

Siempre atendiendo a la sensación de sed. No tomar agua de pozos o cisternas si no ha sido potabilizada. Excluir o limitar refrescos y bebidas azucaradas o edulcoradas. Excluir las bebidas con alcohol y las energéticas. No tomar infusiones ni extractos de plantas.

▲ Azúcares y edulcorantes = Evitar o limitar su uso.

Los edulcorantes son seguros.

▲ Dulces, bollería y aperitivos dulces, fritos y/o salados = Evitar.

▲ Condimentos = hierbas aromáticas y especias.

Variadas en pequeñas cantidades. Limitar la sal, y comprobar que sea sal yodada. Evitar picantes y salsas comerciales.

AQUÍ TIENES **EL MENÚ** DE 3 DÍAS



DESAYUNO	Café o té con leche desnatada. 2 tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen extra y rodajas de tomate. Kiwi troceado.	2 yogures naturales desnatados con 4 cucharadas de cereales tipo muesli no azucarados (mezcla de cereales y fruta seca) y pera troceada con canela.	Leche desnatada con una cucharada de cacao puro soluble o cereales tostados. 3 tortitas de cereales integrales con manzana laminada o compota sin azúcar.
ALMUERZO	Yogur desnatado y almendras laminadas.	Manzana y un puñado de frutos secos al natural.	Plátano y 4 nueces.
COMIDA	Ensalada de tomate, y zanahorias de colores. Garbanzos guisados con patata y verduras. Mandarinas.	Mezcla de arroces salteados con ajos tiernos, espinacas y nuez moscada. Muslo de pollo al horno al limón con guarnición de zanahoria rallada . Plátano.	Ensalada de canónigos aguacate, queso fresco y cherrys Tallarines integrales salteados con tiras de verduras, rape y eneldo. Pera.
MERIENDA	Pan integral con rodajas de tomate y queso fresco.	Un vaso de leche con barrita casera con cereales fruta seca y semillas.	Pan integral con humus y escalibada.
CENA	Sopa de sémola y verduras. Filete de pavo a la plancha con espárragos verdes y champiñones salteados. Manzana.	Crema de verduras y patata. Filete de dorada a la plancha con ensalada de hortalizas con vinagreta de miel. Naranja.	Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla a la francesa con boniato a la plancha Mandarinas.

Pan integral y agua en comida y cena.

Ajustar el tamaño de las raciones a las detalladas en el plan dietético propuesto por el dietista-nutricionista.

* Este menú es un ejemplo. Consulte a un dietista-nutricionista para la personalización.



Y A LA HORA **DE COCINAR...**

- 🔴 **Planifica tu lista de la compra** y límitate a los alimentos recomendado por el dietista-nutricionista.
- 🟡 **Utiliza técnicas que requieran poca grasa:** plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, etc.
- 🟢 **Desinfecta las frutas y hortalizas** que vayas a consumir en crudo, incluso las ensaladas de bolsa y los germinados (alfalfa, soja, etc.) Puedes utilizar lejía apta para la desinfección de agua de beber.
- 🟠 **Esmera las medidas de higiene,** sobre todo al manipular alimentos crudos y cocinados.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Antojos:** Elige opciones saludables como frutas frescas con yogur, en batidos, brochetas, helados caseros, gelatinas, etc., frutos secos sin sal, encurtidos bajos en sal, etc
- Náuseas y vómitos:** fraccionar la comida en pequeñas tomas cada 2-3 horas, evitar olores fuertes, líquidos fríos y texturas que causen síntomas, los líquidos ácidos como el agua con limón, se tolera mejor que el agua.
- Reflujo - Ardor:** fraccionar la comida en pequeñas tomas cada 2-3 horas. Evitar alimentos grasos, especiados, ácidos o con cafeína. No llevar prendas ajustadas y no acostarse antes de las 2 horas de haber comido.
- Estreñimiento:** Mantenerse activa, beber agua en comida y cena y entre horas cuando se tenga sed. Consumir las raciones de hortalizas, frutas, legumbres, integrales y frutos secos recomendadas.



- ☀️ **Mantente activa y practica deporte adaptado al embarazo:** Puedes caminar 30 minutos al día, y practicar deportes de resistencia o de fuerza, y otros como yoga o aquagym, de forma moderada.

+ **¿SABÍAS**   
QUE...?

- ☀️ Las **exposiciones solares de unos 15 minutos**, de cara antebrazos y/o piernas, en las horas no centrales del día, se consideran adecuadas para cubrir parte de las necesidades de vitamina D.