

LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo y la lactancia, la nutrición de la madre es muy importante ya que, a través de ella, su bebé recibe todo lo que necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente. Algunos nutrientes, como el ácido fólico, el yodo o el Omega-3 DHA son clave para conseguir que tu bebé crezca sano.

Durante **las primeras 16 semanas** de embarazo no necesitas consumir más calorías diarias, pero sí debes mejorar la calidad de tu alimentación.

A partir de la semana 17, necesitarás ir aumentando las calorías que tomas hasta llegar a 300 Kcal diarias más al final de tu embarazo.

Raciones orientativas:

Fruta: 2-3 raciones diarias y variadas, incluyendo cítricos.

Cereales y legumbres: 4-6 raciones diarias de entre 60 y 70 gramos en crudo. Intenta que sean siempre integrales de grano entero.

Lácteos: 3-4 raciones diarias.

Verduras: 2-4 raciones diarias de unos 80 gramos en crudo.

Carne, pescado y huevos: 2-3 raciones diarias. Prioriza el pescado frente a la carne (3-4 raciones a la semana) y evita la carne procesada (embutidos grasos, salchichas, etc.)

Agua: unos 2 litros al día, aumentar 0,5L si hay retención de líquidos

Aliña con aceite de oliva virgen extra.

Toma una dieta variada, basada en productos frescos y cocinada sin exceso de sal, grasas y salsas. Evita las frituras y los azúcares añadidos.

Excluye el alcohol y el tabaco.

Debes tener algunas precauciones con los alimentos:

Limita las bebidas con cafeína o teína.

No consumas carnes, huevos o pescado poco cocinado o crudo, ya que pueden transmitirte algún parásito. Evita el embutido, o cocínalo antes de tomarlo.

Lava bien y pela si es necesario las frutas, verduras y hortalizas.

Consultar con tu ginecólogo o matrona sobre las recomendaciones de suplementación. Gestagyn® Embarazo es un complemento alimenticio con alto contenido en DHA de microalgas, vitaminas y minerales, especialmente formulado para complementar la alimentación durante el embarazo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 Vaso de leche semidesnatada 2 Tostadas de pan integral 1 Tarrina pequeña de queso fresco	1 Vaso de leche semidesnatada 4 Cucharadas soperas de avena y melocotón	1 Vaso de leche semidesnatada 2 Tostadas de pan integral con aceite de oliva y jamón cocido	1 Vaso de leche semidesnatada 4 Cucharadas soperas de cereales integrales y cerezas	1 Vaso de leche semidesnatada 2 Tostadas de pan integral con tomate troceado con atún al natural	1 Vaso de leche semidesnatada 4 Cucharadas soperas de copos de avena y plátano	1 Vaso de leche semidesnatada 2 Tostadas de pan multicereales con mermelada de frutos rojos
½ MAÑANA	1 Manzana mediana 5-3 Nueces	1 Yogur desnatado 2-4 Galletas tipo María	1 Kiwi 8-10 Avellanas	1 Yogur desnatado 2-4 Galletas tipo María	1 Naranja mediana 6-8 Almendras	1 Yogur desnatado 2-4 Galletas tipo María	1 Pera 8-10 Avellanas
COMIDA	1 Bol de Gazpacho 2 Brochetas de pollo con guarnición de arroz salvaje 1 Cuajada	1 Plato de espárragos blancos con mayonesa 1 Bistec de ternera a la plancha con guarnición de espirales salteados bol de postre de macedonia	1 Plato de lentejas con crudités 1 Sepia a la plancha con guarnición de champiñones 1 Yogur líquido	1 Bol de Vichisoise 2-3 Cortes de lomo al horno con guarnición de berenjena a la plancha 2 Tajadas de melón	1 Plato de ensalada verde 1 Plato espaguetis a la boloñesa 1 Yogur desnatado	1 Plato de verduras al horno 1 Hamburguesa a la plancha con guarnición de judías blancas salteadas 1 Tajada de sandía	1 Plato de ensalada griega 1 Plato de paella mixta 1 Yogur
MERIENDA	1 Infusión 1 Yogur desnatado 2-3 Cucharadas de cereales integrales	1 Infusión 1 Plátano mediano 6-8 Almendras	1 Infusión 2 Biscottes 2 Quesitos	1 Infusión 3 Ciruelas medianas 5-3 Nueces	1 Infusión 1 Tarrina pequeña de queso fresco 8-10 Colines de pan	1 Infusión 1 Manzana mediana 8-10 Avellanas	1 Infusión 1 Cuajada 2-3 Cucharadas de copos de avena
CENA	1 Plato de menestra de verduras 1 Lenguado a la plancha con guarnición de lechuga en juliana 2 Cortes de piña	1 Plato de ensalada de espinacas con nueces y mozzarella 1 Porción de tortilla de patata 1 Yogur desnatado	1 Plato de verduras a la plancha 1 Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de arroz integral 1 Pera	1 Plato de cus-cus, tomate y aguacate 2 Rodajas de merluza con verduritas al papillote 1 Tarrina de requesón con 2 cucharadas de miel	1 Plato de verduras con patata al vapor 1 Tortilla francesa con guarnición de calabacín a la plancha 4 Albaricoques medianos	1 Plato de ensalada de canónigos 1 Filete de salmón a la plancha y guarnición de patata al horno 1 Yogur desnatado	1 Bol de crema de guisantes ¼ de pollo al horno con guarnición de verduras asadas 1 Bol de postre de fresones