

DIETA PARA MUJERES EMBARAZADAS



Suplementos

Suplementación ácido fólico 40mg/ día desde dos meses antes de embarazo para prevenir defectos del tubo neural.



Vegetales y Fruta

Vegetales ricos en:

Hierro, ácido fólico y vitamina B12: vegetales de hojas verdes oscuras, cereales integrales, legumbres, carnes rojas.

Calcios: cereales, espinaca, lácteos descremados

Vitamina E, D y C: frutas cítricas, aceites vegetales, espinaca, brócoli, lácteos fortificados.

Importante el consumo de fruta y verduras para el aporte de fibra.



Cereales

-Evitar harinas refinadas
-Optar por harinas y cereales integrales: arroz / pasta y pan integral.



Proteína de Calidad

-**Legumbres:** lentejas, judías, garbanzos, soja seca...
-**Frutos secos:** piñones, pipas de girasol, avellanas sin cáscara, pistachos...
-**Carnes Magras,** pescados blancos /mariscos y azules pequeños (menor cantidad de mercurio) como sardinas y boquerones.
-**Evitar carnes crudas** o poco hechas: Jamón ibérico/ serrano a partir de los 24 meses de curación o congelado durante 3 días (riesgo toxoplasmosis)
-**Evitar pescados** poco crudos o poco cocinados (riesgo anisakis).
- **Evitar carnes** procesadas
-**No consumir** alcohol ni bebidas azucaradas.

Otros cuidados

- Bebe agua a demanda y que sea la bebida por excelencia durante tu embarazo.
- Grasas saludables
- Extremar higiene; lavar muy bien frutas y verduras.
- Fundamental mantener un buen descanso.

