

# RECOMENDACIONES alimentación

Intenta llevar una dieta equilibrada con ingesta de **proteínas, vitaminas, minerales y grasas polinsaturadas**, es decir, rica en **frutas** (frutos rojos, kiwi, ciruela, aguacate..), **verduras** (calabacín, berenjena, judías, brócoli...), **pescado** (mira más abajo), **huevos** y **frutos secos**.

La carne es importante pero intentaremos que no sea la base de la dieta, dándole más importancia al resto de alimentos.

Los alimentos ricos en **hierro** y los que facilitan su absorción cobran importancia en esta etapa de tu vida, un ejemplo sería:

- Moluscos de concha (mejillones, berberechos, etc)
- Legumbres
- Verduras (judías, col lombarda, champiñones, etc)
- Frutos secos al natural
- Frutas (albaricoque, uvas pasas, etc)
- Cereales sobre todo integrales (quinoa, avena, etc)
- Carne (blanca o roja)

Mejor hacer **5 comidas/día** de poca cantidad cada toma, intenta no hacer períodos de ayuno > 2h. Facilita que disminuyan las náuseas y no cueste digerir los alimentos.

Para cocinar utiliza **sal yodada**.

Beber **agua** es importante sobre todo en el embarazo, intenta beber alrededor de **2 litros al día**.

**Precauciones** a tener en cuenta respecto a los alimentos:

- Pescados: mejor **evitar los pescados grandes** (atún, emperador, pez espada, lucio, cazón) en toda la vida fértil de la mujer y los niños hasta los 10 años. Acumulan mucho mercurio y éste se acumula también en nuestro organismo.
- Lácteos (leche y quesos): deben estar **pasteurizados**.
- Carne: bien **cocinada**, que al pincharla no sangre. Evitaremos posibles intoxicaciones.
- Respecto a los **embutidos**, hasta que no sepamos si has pasado la toxoplasmosis mejor **evítalos** a excepción, si lo deseas, del **jamón serrano con > 24 meses de curación**.
- **Evita comidas crudas** en general (salmón ahumado, patés que precisen frigorífico, salchichas tipo frankfurt crudas, sushi...)
- **Frutas y verduras** mejor lavarlas con **agua y 1 gota de lejía alimentaria** poniéndolas a remojo y enjuagándolas después con agua de nuevo.
- Fuera de casa evita ensaladas.
- Dulces y carbohidratos de absorción rápida (bollería, chucherías, chocolates que no sean puros...) mejor evitarlos o que su consumo sea muy esporádico.

Intenta llevar una **vida activa**, el ejercicio siempre es beneficioso (**sino hay contraindicación**).

## ¡ENHORABUENA POR TU EMBARAZO!

Disfruta de él, una vez interiorizadas las precauciones verás que son sencillas y lo importante es llevar una dieta saludable.

Si tienes dudas pregúntame, estoy para ayudarte...

Patricia Picó  
-Matrona-