

COMEPA IAMPP
Hacemos hoy la salud del mañana

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior

Alimentación saludable durante el embarazo buenas prácticas a seguir



<ahref="https://www.fepemi.es/obstetricia/foto-de-blank-creado-por-istockphoto-...www.fepemi.es/ob">



recomendaciones

**Es importante que
diariamente incluyas
en tu dieta**

3 Porciones de lácteos

leche

yogurt

queso

alimentos que los contengan

5 Porciones de frutas y verduras

Aroz, fideos, polenta, papa o boniato

sólo la porción indicada

1 porción de carnes ó huevo ó lenteja

Aceite crudo en las preparaciones

Abundantes líquidos

sugerencias



Desayuno y Merienda

Leche ó yogurt

preferentemente descremados

1 taza (250cc) con 1 cucharada sopera al ras de azúcar

6 galletitas ó 2 rodajas finas de pan



Almuerzo

Preparaciones que incluyan preferentemente verduras

1 porción de carne vacuna / pollo

pescado o 1 porción de huevo o lentejas

1 cucharada de aceite en crudo



Cena

Preparaciones que incluyan preferentemente verduras.

1 porción de arroz / fideos / polenta

o 1 porción de papa ó boniato

1 cucharada de aceite en crudo



Las preparaciones deben elaborarse al horno,

o a la plancha o hervidas.

Incluir como postre 1 fruta en las comidas sin carne,

preferir un cítrico.

Agregar poca sal a las comidas, utilizar condimentos naturales como:

orégano

perejil

cebolla

morrón

limón

laurel

Colación (media mañana, media tarde ó antes de acostarse)

1 Fruta (evitar banana y uva), 1 Taza de leche descremada

1 Vaso de yogurt descremado, Licuado sin azúcar, 1 vaso

no consumir

Bebidas azucaradas

Bebidas Colas

Jugos

Chocolatadas

Bebidas alcohólicas.

Biscochos, productos de repostería,
dulce de leche, galletitas dulces, alfajores, etc.

Frituras.

Pan ó galleta, en almuerzo ó en cena.

Fiambres, embutidos, snacks.

Mate, té y café en exceso
(cuando se consuman hacerlo
lejos de las comidas principales)

