# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EMBARAZADAS

Para las embarazadas, la recomendación en gramos de una ración es la siguiente:

| | | |
|---|---|---|
| PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA, PATATAS | PASTA, ARROZ | 60-80 g |
| | PATATAS | 150-200 g |
| | CEREALES DESAYUNO | 30-40 g |
| | PAN | 40-60 g |
| VERDURAS Y HORTALIZAS | | 120-200 g |
| FRUTAS | | 120-200 g |
| LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS | LECHE | 200-250 ml |
| | YOGUR | 200-250 ml |
| | QUESO SEMIGRASO | 40-60 g |
| | QUESO GRASO | 20-30 g |
| | QUESO FRESCO | 80 g |
| ALIMENTOS PROTÉICOS | PESCADO | 125-150 g |
| | CARNE | 100-125 g |
| | HUEVOS | 60-120 g (1 o 2 u) |
| | LEGUMBRES | 10 ml |
| | SEITAN, TOFU, TEMPEH | / |
| ACEITE Y ALIMENTOS GRASOS | ACEITE DE OLIVA Y GIRASOL | 10 ml |
| | FRUTOS SECOS | 30 g |

*Documento elaborado por nutricionistas de Alimmenta, miembros de la Asociación Catalana de Dietistas y Nutricionistas.

Aspectos a tener en cuenta en la elaboración de platos para embarazadas:

- Evitar la carne cruda o poco hecha y los embutidos.
- Evitar las cafeínas procedentes del café, té, productos de cola y moderar el chocolate.
- Por su contenido en mercurio, evitar pez espada, tiburón, atún rojo y lucio.
- Evitar pescados crudos o poco cocinados, incluyendo ahumados en frío, marinados y fermentados.
- Reducir el consumo de grasas saturadas (manteca, mantequilla, etc.) y potenciar los insaturados como Omega-3 (pescado azul, frutos secos, avena, etc.) o Omega-6 (aceite de oliva, semillas, etc.).
- Aportar alimentos ricos en calcio: leche, yogures, quesos, etc.
- Moderar los azúcares (refrescos, bollería, caramelos, etc.).
- Potenciar hidratos de carbono de absorción lenta: cereales, legumbres o tubérculos.
- Potenciar alimentos con ácido fólico: espinacas, endibias, brócoli, coles, etc.
- Aportar frutas rojizas o anaranjadas para hacer un buen aporte de Vitamina A o beta-carotenos.
- Potenciar los alimentos con hierro de origen animal (carne, pescado, huevos, etc.) o vegetal. Si los alimentos con hierro son de origen vegetal (acelgas, legumbres, etc.) es recomendable acompañarlo con alimentos con Vitamina C (ensaladas, frutas, cítricos, pimiento, etc.) para mejorar la absorción del hierro.
- Potenciar los alimentos con yodo: pescados, mariscos e incluso, algas.
- Aportar alimentos como frutas, verduras, legumbres, frutas desecadas tipo pasas orejones... para aumentar el contenido de fibra y evitar el estreñimiento.

*Documento elaborado por nutricionistas de Alimmenta, miembros de la Asociación Catalana de Dietistas y Nutricionistas.