

# EMBARAZO Y LACTANCIA ¿QUÉ COMER?



## ÍNDICE

Estoy embarazada, tengo que adaptar mi dieta?.	3.
¿Qué alimentos en el menú?.	4.
¿Tengo que comer por dos?.	6.
¿Qué poner en mi plato para combinar placer y variedad?.	6.
¿Puedo beber y comer todo durante el embarazo?.	8.
¿Cómo prevenir intoxicaciones alimentarias?.	10.
¿No estoy inmunizada contra la toxoplasmosis, qué tengo que hacer?.	12.
¿Cuántos kilos me voy a tomar?.	14.
¿Qué actividades físicas puedo practicar?.	16.
¿Qué es la diabetes gestacional?.	17.
¿Me gustaría amamantar, debo seguir comiendo como durante el embarazo?.	18.
Verdadero/falso	19.
Las porciones de frutas	22.
Algunos puntos de referencia para mantenerse en buena salud durante el embarazo	23.

## ESTOY EMBARAZADA, ¿TENGO QUE ADAPTAR MI DIETA?

Oui et non. Dès le début de la grossesse, certaines précautions sont à prendre pour la santé de votre bébé.

Vers le 5<sup>ème</sup>. mois de grossesse, il goûte ce que vous mangez au travers du liquide amniotique\* C'est donc l'occasion de lui faire découvrir ce que vous aimez.



No olvide tomar la vitamina B9 (ácido fólico).

Comer sano le ayudará para mantener una buena salud mientras está embarazada.

**EL EQUILIBRIO  
ALIMENTARIO SE  
CONSTRUYE DÍA A DÍA ...**



\* Líquido amniótico: líquido en lo cual se baña su bebé en la bolsa del útero.

## QUÉ ALIMENTOS EN EL MENÚ?

Mínimo 5 porciones\*  
de 80 gr/día = 400 gr/día



### FRUTAS Y VERDURAS

- Protegen de algunas enfermedades (enfermedades cardiovasculares y cáncer colorrectal)\*\*.
- Las fibras en las frutas y las verduras disminuyen el riesgo de estreñimiento.
- El agua en las frutas y las verduras contribuye a la hidratación del cuerpo.

Opte por las frutas y las verduras locales y de temporada: son más ricos en vitamina, contienen menos plaguicidas y a menudo son menos caros. Limpie y, si es posible, pele las frutas y verduras antes de consumir.

En cada comida (3x/d)



### FECULAS

- Aportan la energía necesaria para las actividades y sacian más.
- Coma de acuerdo al apetito que tenga.

Las féculas a base de cereales integrales son ricas en fibras y regulan el funcionamiento de los intestinos.

de 3 a 4 veces/día

250 mg de calcio vienen por ejemplo de :



200 ml  
de leche.



200gr.  
de queso blanco.



60gr.  
de camembert  
de leche pasteurizada.



200gr.  
de yogur.



30gr.  
de queso  
gouda.



100gr.  
de queso  
feta.

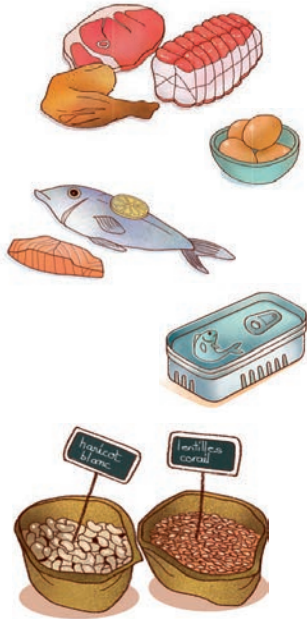
### PRODUCTOS LACTEOS

- Mantienen los huesos y los dientes fuertes, entre otras cosas.
- Las necesidades de calcio son de 950 mg/día.

\* Encontrará ejemplos de porciones en la página 22

\*\*colorrectal: colon y recto

1 vez/día  
de 100 a 150 gr



## CARNE / AVE / PESCADO / HUEVO

- Participan en el crecimiento, el mantenimiento y la recuperación del cuerpo (de las células).
- Previenen la anemia\* (falta importante de hierro).
- El huevo ofrece una buena relación calidad/nutricional/precio. Piénselo mucho para los menús.

De preferencia a la carne magra (filete de cerdo, pechuga de pollo, bistec...).

- Coma pescado por lo menos dos veces a la semana cuyo una vez pescado azul: caballas, sardinas, salmón....
- No hace falta consumirlos cada día.

## LEGUMINOSAS

- Las leguminosas (garbanzo, judía blanca, lentejas, judía pinta, guisantes. ) son interesantes ya que son ricas en proteínas vegetales y pueden ayudar a reducir su consumo de carne.

En pequeñas cantidades



## MATERIAS GRASAS

- Ayudan al desarrollo del cerebro del bebé (por ej: un poco de aceite en la ensalada, un poco de mantequilla sobre una tostada...).
- Los frutos oleaginosos (nueces, avellanas, almendras, pistachos ) son ricos en grasas buenas para la salud.
- Varie las materias grasas y opte por el aceite de colza, el aceite de oliva y la mantequilla sin sal.

Es mejor consumir el aceite y la mantequilla crudos.

Beba cuando tenga sed



## AGUA

- Hidrata el cuerpo y previene el estreñimiento.
- La única bebida que sacia la sed duraderamente.
- El agua del grifo es controlada y adecuada para la mamá.

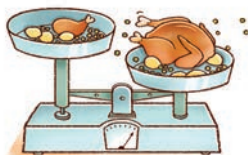
\* la anemia provoca fatiga y riesgos de infección entre otras cosas.

## ¿TENGO QUE COMER POR DOS?

No, no es necesario comer dos veces más. Al respetar su apetito, y con una dieta variada y equilibrada, su bebé recibe todo lo que necesita en cantidad como en calidad.

Dividir su alimentación en 3 comidas y entre 1 y 2 colaciones le permitirá:

- Favorecer el equilibrio alimentario.
- Limitar comer entre las comidas.
- Luchar contra el estreñimiento.
- Disminuir las náuseas/o la acidez.



## ¿QUÉ PONER EN MI PLATO PARA COMBINAR PLACER Y VARIEDAD?

### ALGUNAS IDEAS DE COMIDA

#### EL ALUMERZO



Baguette completa, queso blanco, pepino y rábano



Ciabatta, brie, nueces, jarabe de Lieja y pera.



Pan bagnat, mantequilla, miel, yogur, higos y datiles.

#### LA COLACIÓN



Verduras crudas.



Un puñado de frutos secos.



Un poco de queso.



Un puñado de frutos oleaginosos (nueces, almendras, ).



Compota.

LA CENA



Lasaña de salmón y espinacas.



Penne con atún, aceite de oliva y judías.



Bistec, patatas, guisantes y zanahorias

ESPECIAS :

Piense en usar hierbas aromáticas y especias. Aposte por la sal con yodo para cocinar y evitar el salero en la mesa.



Arroz y ratatouille.



Cuscús, garbanzos y verduras.



Sopa y tostadas con mantequilla.

*i*

Una fruta o un producto lacteo puede acompañar la cena para equilibrar su día.

## ¿PUEDO BEBER Y COMER DE TODO DURANTE EL EMBARAZO?

No, mientras está embarazada, debe tomar ciertas precauciones para su salud y la de su bebé.

### Se deben consumir con moderación :

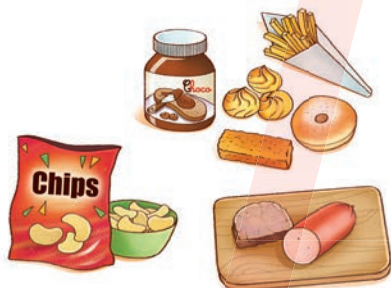


#### Los estimulantes (la cafeína, la teína...)

Máximo 3 tazas al día. De preferencia al café descafeinado o las tisanas.

Bebidas energéticas: máximo 1 lata/día ya que contienen cafeína y un alto contenido de taurina. Aún no se sabe mucho sobre los efectos de la taurina sobre la salud.

Las bebidas con cola también contienen cafeína, limite su consumo.



#### Las grasas ocultas, el azúcar añadido y la sal

Patatas fritas, pasta para untar, galletas, chocolate, embutidos, salsas (tártara, mayonesa ...), zumos, platos preparados, bollería, etc se consumen con moderación.

Limitese a una fritura cada 15 días (por ej: fricadelles, buñuelo, patatas, pescado empanado...).

#### Los edulcorantes son sustancias que dan a los alimentos y a las bebidas un sabor dulce y bajas en calorías.

Se encuentran en algunos alimentos (por ej: soda de dieta, agua aromatizada con sabor dulce, yogur, caramelos, chicle ...). Los efectos sobre los bebés aún no se conocen.



#### Los fitoestrógenos son hormonas de origen vegetal presentes en la soja..

IPodrían provocar trastornos del sistema hormonal. Por medida de precaución, hay que limitar el consumo de productos de soja: tofú/tempeh/bebidas de soja ....a 1 producto al día.



**No consuma :****Alimentos con sustancias peligrosas para su bebé.****Bebidas alcohólicas**

El alcohol es tóxico para el crecimiento del bebé desde el inicio del embarazo. Incluso, una pequeña cantidad puede entrañar un riesgo. Más vale no beber

**Algunos pescados (emperador, el pez aguja, lamprea y pailona (especie de tiburón), ...)**

Contienen sustancias que se acumulan en el organismo y pueden tener efectos nocivos sobre el cerebro del bebé y causar un retraso de desarrollo del niño.

**El hígado**

El contenido alto de vitamina del hígado de todos los animales pueden provocar malformaciones del bebé durante el embarazo.

**Los fitosteroles**

Son sustancias de origen vegetal que se añaden en algunos productos alimentarios que disminuyen el tránsito de las grasas, del colesterol, y de ciertas vitaminas en la sangre. Pues, existe un riesgo de carencia de grasas buenas y de ciertas vitaminas.



Por ej: minarinas y leche fermentada para las personas con colesterol alto.

**Las algas**

Contienen arsénico. Pues, no se recomiendan durante el embarazo y la lactancia.

## ¿CÓMO PREVENIR INTOXICACIONES ALIMENTARIAS?

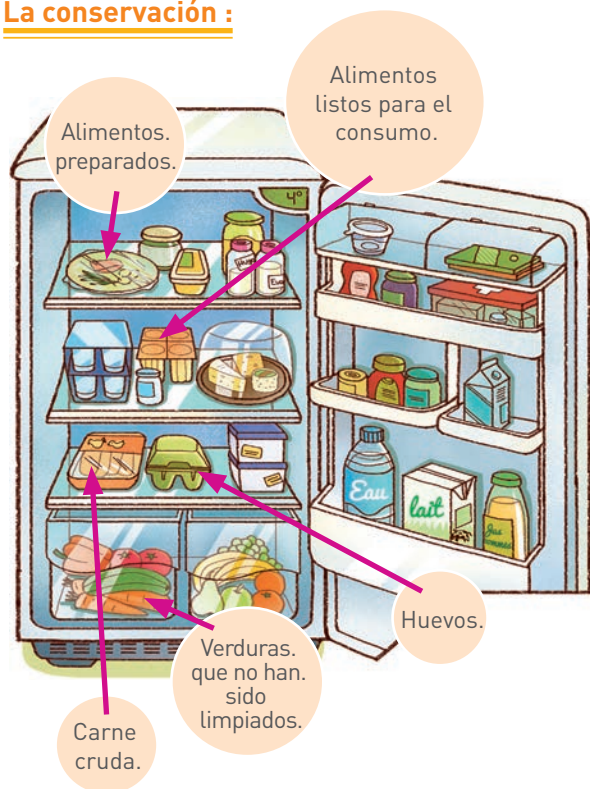
Las intoxicaciones alimentarias (listerelosis, salmonelosis, ) son causas por un número importante de microbios en la alimentación y pueden ser peligrosas durante el embarazo. Para evitarlas, ciertas medidas son necesarias.

### Comprar y llevar alimentos :

- Acabe la compra con el pasillo de congelados y la sección de productos frescos. Conserve estos productos en bolsas isotérmicas, idealmente con bloques de congelación.
- En cuanto llegue a casa, rápido coloque en el frigorífico o en el congelador los productos frescos, cada uno tiene su sitio para evitar que los alimentos se contaminen.

Los microbios se desarrollan rápido con una temperatura entre 10°C y 60°C.

### La conservación :



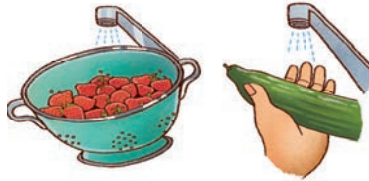
- Compruebe la temperatura del frigorífico: 4°C.
- Envolver los alimentos preparados para evitar que los productos se contaminen.
- Compruebe las fechas de caducidad.
- Consuma rápido los productos después de la apertura.
- Limpie regularmente el frigorífico.

### La preparación de los alimentos :

- Lávese bien las manos con jabón.
- Prepare los alimentos sobre la encimera limpia.



- Lave las frutas y las verduras.
- Lave la tabla de cortar y los utensilios de cocina.



- Hervia suficientemente las carnes, aves, pescados y huevos.
- Coloque rápido las sobras en el frigorífico.

### La congelación :

- La temperatura correcta del congelador es de  $-18^{\circ}\text{C}$  o más frío.
- Un producto ya descongelado no se congela de nuevo ni siquiera después de haber sido cocinado.
- En cuanto los alimentos estén fuera del congelador, hay que cocerlos o descongelarlos en el microondas o en el frigorífico.

### Alimentos de riesgo :

Evitar consumir crudos los productos de origen animal.

#### Carnes crudas :

Americano preparado  
Carpaccio  
Saucisson.



#### Huevos crudos :



" Caseros " :  
Tiramisú.  
Mousse de chocolate.  
Mayonesa...

#### Pescados crudos :



Ostras.

Sushi.

Salmón ahumado.

#### Productos de leche cruda :



Compruebe en las lista de ingredientes la presencia de "leche cruda".

### Evitar las semillas germinadas, (altramuces, alfalfa, marrubio, ...)

Las condiciones de la germinación favorecen la multiplicación de los microbios.

## ¿NO ESTOY INMUNIZADA CONTRA LA TOXOPLASMOSIS, QUÉ TENGO QUE HACER?

La toxoplasmosis es ocasionada por un parásito, el toxoplasma, que naturalmente se encuentra en el intestino del gato (o sea en sus heces) o en forma de quiste en la carne. Es una enfermedad sin gravedad en para los adultos pero contraída durante el embarazo, puede alcanzar el feto (con riesgos de lesiones nerviosas y oculares, hidrocefalia, aborto natural).

### • LA CONTAMINACIÓN SE PUEDE HACER :

Al comer carne poco cocida o frutas y verduras crudas ensuciadas por excrementos de gato (por la tierra).

Por vía oral, por el contacto con una fuente ensuciada por el parásito (manos, utensilios, tierra, ).



*Si la muestra de sangre muestra que no está protegida, tiene que tomar precauciones.*

### • LÁVESE LAS MANOS :

- » Antes de preparar los alimentos y antes de cada comida.
- » Después de haber tocado la carne cruda y las verduras crudas.
- » Después de haber tocado herramientas que han sido contaminadas quizás por los excrementos de gatos: la arena del gato, la tierra del jardín y la huerta.



*Utilice guantes para llevar a cabo estas tareas.*

• **OTRAS PRECAUCIONES QUE DEBE TOMAR :**

- » Lave los utensilios (table de cortar, tenedores, cuchillos...) que han sido en contacto con la carne cruda y las verduras crudas.
- » ¡Asegurese limpiar minuciosamente las frutas, las verduras y hierbas aromáticas consumidas crudas ! Pero evítelo cuando come fuera (cafetería, bocadería, restaurante ).
- » Coma la carne **bien** cocida ya que los quistes del parásito son destruidos durante la cocción.
- » Tenga cuidado con los embutidos.



EMBUTIDOS COCIDOS	EMBUTIDOS COCIDOS evitar o cocer
Paté, pan de carne, rillettes, lengua de cerdo en gelatina, jamón cocido, filete de pavo, bacon asado, salchichón de jamon, morcilla, mortadela, salchicha de Fráncfort.	Chorizo, salami, salchichón seco, salchichón de Lyon, tocido ahumado, jamón crudo (Bayona, Serrano ).

**CUALQUIER DUDA QUE TENGA, PREGUNTELO A SU CARNICERO.**

## ¿CUÁNTOS KILOS ME VOY A TOMAR?

Es normal tomar peso durante el embarazo. Si come sano, de acuerdo al apetito que tenga y que se mueve regularmente, tomará el peso necesario para usted y su bebé. Tomar el «justo peso» previene los problemas de salud durante el embarazo y algunas complicaciones durante el parto.



Vigilar el peso forma parte de la atención médica por del profesional de la salud que le atiende.

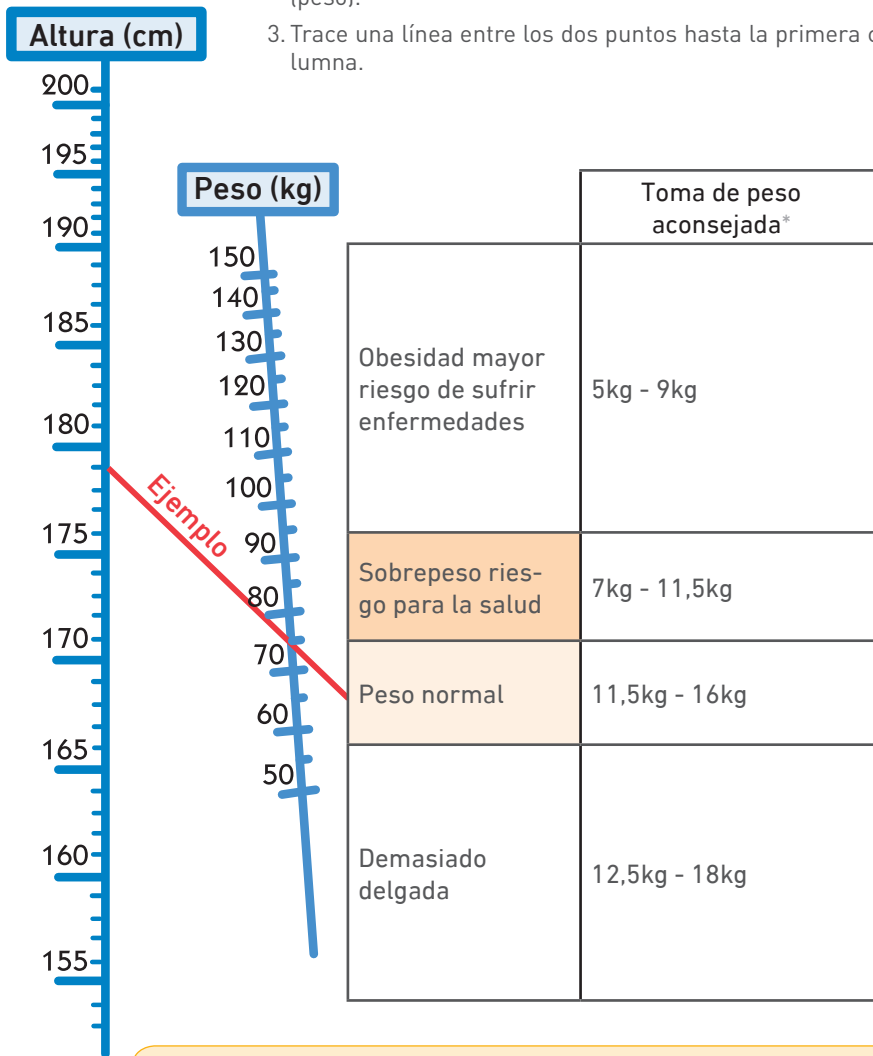
La toma de peso es diferente de una mujer a otra y depende de su peso antes del embarazo.



La toma de peso es progresiva. Durante el primer trimestre, se toma poco peso (entre 1 y 2 kg). Es durante el segundo y el tercer trimestre que se toma más peso (400g/semana de media).

**Conozca la toma de peso que le corresponde :**

1. Indique su estatura en la tabla de izquierda (altura).
2. Indique su peso antes del embarazo en la tabla de derecha (peso).
3. Trace una línea entre los dos puntos hasta la primera columna.



Ejemplo: Mido 1m79 y peso 75 kg, pertenezco a la categoría normal y puedo tomar entre 11,5 y 16 kg

\*Gráfico que se inspiró de "Nutrition et grossesse", Colloquio international, Paris, 1998, Livre des communications.CERIN, Paris, 1998 dr.Deurenberg, L.U.Wägeningen - Se pone al día la toma de peso aconsejada según la referencia de la IOM 2009.

No se aplica a las mujeres de menos de 1m55.

## ¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS PUEDO PRACTICAR?



Pida consejos al profesional de la salud que le atiende durante el embarazo.

Ya no se deben probar los beneficios de la actividad física diaria que esté embarazada o no.

Moverse cada día mejora el sueño, lucha contra el estreñimiento, limita el sobrepeso, disminuye el riesgo de hipertensión y de la diabetes gestacional, da una sensación de bienestar general, favorece un peso normal para el bebé al nacer y reduce el riesgo de complicaciones durante el parto.

### Aconsejada :

Una actividad que hace trabajar el cuerpo suave: nadar, caminar, la gimnasia suave.



### Evitar :

- Los ejercicios violentos por los cuales el cuerpo se somete a choques como el squash, el tenis, la equitación, la bicicleta por terrenos accidentados, ....
- Las actividades por las cuales hay que correr riesgos como el buceo.
- Los torneos y los entrenamientos intensivos.

- Respete su ritmo, tome recesos.
- Respire normalmente, debería poder conversar y moverse al mismo tiempo.
- Sus articulaciones están más aflojadas por las hormonas de embarazo, cuidado con el riesgo de esguince.
- Beba agua antes, durante y después.



## ¿QUÉ ES LA DIABETES GESTACIONAL?

El diabetes gestacional es un aumento anómalo del nivel de azúcar en la sangre (hiperglucemia), que se produce o diagnosticado por la primera vez durante el embarazo. En general, esta anomalía se presenta al final del segundo trimestre o del tercer trimestre de embarazo y puede llevar a complicaciones durante el embarazo y el parto.

La detección de la diabetes gestacional se hace en general entre la 24 y la 28 semana de embarazo.

Si la muestra de sangre indica una diabetes, el médico le pedirá controlar su glucemia con un pequeño aparato.

Para equilibrar el nivel de azúcar en la sangre (glucemia) y frenar la toma de peso durante el embarazo, si lo necesita, el médico le guiará hacia un dietista.

Se aconseja seguir una dieta variada y equilibrada, evitar las bebidas azucaradas (zumo, té con azúcar, gaseosa,...) y otros dulces, y de repartir a lo largo del día, los alimentos ricos en almidón (pan, pasta, sémola, arroz. ).



Practicar más actividades físicas también es saludable.

Si su nivel de azúcar en la sangre se queda demasiado alto a pesar de los consejos dietéticos, su médico le propondrá un tratamiento.

## ¿ME GUSTARÍA AMAMANTAR, DEBO SEGUIR COMIENDO COMO DURANTE EL EMBARAZO?

Las recomendaciones en cuanto a la prevención de la toxoplasmosis ya no se aplican después del nacimiento del bebé.



Siga con una dieta variada y equilibrada, y beba agua cuando tenga sed.

Los sabores y los olores de los alimentos que consume aromatizan su leche materna, como ya lo hacen sobre su líquido amniótico. Dar el pecho, entonces permite seguir familiarizar al bebé con la mesa familiar y le prepara poco a poco a sus primeras comidas. Coma de todo, ya que prohibir algunos alimentos con un sabor pronunciado (ajo, espárrago, col) no se justifica. Su hijo/hija ya se acostumbró en su vientre.

Como cuando estaba embarazada, hay que limitar el consumo de té, café y bebidas energéticas.

**El alcohol pasa por la leche materna. Dado que es muy tóxico para el bebé, no es recomendable beber bebidas alcohólicas.**

### SEGUIR EVITANDO :

- Los alimentos que contienen fitosterol (incluso si tiene un nivel alto de colesterol) - ver página 9.
- Las algas y los pescados previamente desaconsejados durante el embarazo.



**VERDADERO/FALSO**

**Tengo poco peso que perder, puedo hacer dieta durante mi embarazo**

**FALSO**

Se desaconsejan las dietas adelgazantes durante el embarazo y la lactancia ya que no aportan todos los elementos nutritivos necesarios para el crecimiento del bebé y para su salud. Para las mujeres con sobrepeso, se aconseja consultar con un dietista que puede guiarlas con consejos alimentarios personalizados.



**No consumo ningún producto lácteo, me arriesgo a faltar de calcio**

**VERDADERO**

Los productos lácteos son ricos en calcio pues eliminarlos de la dieta ocasiona deficiencias.

Durante el embarazo y la lactancia, es importante consumir alimentos ricos en calcio para la salud de los huesos y de los dientes. Consumir 3 o 4 porciones de producto lácteo al día permite cubrir las necesidades de calcio. Si por motivos médicos, no consume productos lácteos, pongase en contacto con un dietista para que le ayude a adaptar su dieta.

**Es importante tomar ácido fólico en cuanto quiera tener un bebé**

**VERDADERO**

El ácido fólico es la vitamina B9.

Se aconseja a las mujeres tomar el ácido fólico antes de concebir el bebé ya que durante el primer mes, la vitamina permite formar el cráneo, la columna vertebral y el cerebro. Una carencia al inicio del embarazo puede llevar a diferentes tipos de malformación. Tomar el ácido fólico medicamentoso es imprescindible porque las necesidades del bebé son tan grandes que una dieta equilibrada no provee cantidades suficientes de ácido fólico necesarias para el bebé.

Su médico le puede proponer otras vitaminas o complejos de vitaminas, hablen juntos.

**Una dieta vegetariana equilibrada no es compatible con el embarazo y la lactancia**

**FALSO**

Se puede seguir una dieta vegetariana durante el embarazo y la lactancia siempre que respete determinados principios.

- Los productos lácteos (leche, yogur y queso) se deben consumir suficiente, idealmente entre 3 y 4 porciones al día. Aportarán el calcio y la vitamina B12 imprescindibles para la futura madre y para el crecimiento del bebé.
- Los cereales y las leguminosas son asociados en la misma comida para mejorar la calidad de las proteínas.
- El hierro contenido en los alimentos de origen vegetal (por ej: leguminosas, espinacas, orejón, ...) se absorbe menos que el hierro de la carne, de los huevos y de los pescados. Para facilitar su absorción, se aconseja consumir el hierro de origen vegetal con alimentos o bebidas ricas en vitamina C (por ej: zumo de limón en la preparación, naranja o kiwi como postre, brócoli, pimienta, ...). Se desaconsejan el café y el té durante la comida, ya que estas bebidas disminuyen la absorción del hierro.
- Piense en consumir aceites ricas en ácido graso omega 3 como el aceite de colza, de soja, de nuez o de linaza en vez de los pescados azules.
- No dude en pedir consejos a un dietista.



**Se desaconseja la dieta VEGANA (que excluye todos los alimentos de origen animal) durante el embarazo y la lactancia ya que es alto el riesgo de carencias nutricionales. Las mujeres veganas deben recibir consejos personalizados (dietista, médico).**

**Para calentar mis alimentos en el microondas, es preferible usar un recipiente de vidrio más que de plástico**

**VERDADERO**

Los recipientes de plástico contienen sustancias que pueden pasar por los alimentos y contaminarlos. Estas sustancias pueden tener diferentes efectos sobre la salud, por ejemplo perturbar el buen funcionamiento del sistema hormonal. Es el caso de Bisfenol A.

Se favorece el contagio con alimentos ácidos grasos, o cuando hace calor.

La indicación «sin bisfenol A» que se puede encontrar en los recipientes de plástico no garantiza que se excluya cualquier riesgo. Por eso, se recomienda usar un plato de vidrio o de pyrex para calentar su comida.

*No como pescado porque no me gusta el olor y no plantea ningún problema que sea para mi salud o la salud de mi bebé* **FALSO**

Consumir pescado ofrece numerosos beneficios para la salud. Es una muy buena fuente de proteínas de alta calidad (alta valor biológica) y de hierro que también proporciona buenas grasas cuando se trata de pescados azules (ácidos grasos omega 3).

Existen diferentes soluciones para evitar «malos» olores del pescado durante la cocción :

- Prever hornear durante poco tiempo (de 10 a 15 minutos según el grosor del pescado),.
- Añadir zumo de limón al pescado,.
- Comer frío un vez cocido.

A veces, se aprecian más las conservas de pescado que el pescado cocido y existe una amplia gama: caballa, sardina, atún, salmón, boquerón, ... Estas conservas convienen muy bien (transporte no refrigerado antes de la apertura, no es necesario cocer el pescado) y permiten consumir pescados azules bastante baratos. Como estos productos ya son salados, evite añadir sal. Tomillo, orégano, albahaca, ... la lista de las especias y de las hierbas frescas que se combinan perfectamente con estos pescados es larga. Con una ensalada de pasta, de arroz, o de patatas, estos pescados con especias son deliciosos platos.

Las conservas de pescado también se venden con salsa (tomate, mostaza, ...). Es mejor tomar las conservas «no preparadas», ya que las salsas son muy saladas.





















Si no come pescado, pues tendrá que asegurarse de consumir aceites ricos en ácidos grasos omega 3, como el aceite de colza, de soja, de linaza y de nuez.



## LAS PORCIONES DE FRUTAS

Consideramos que una porción de frutas o de verduras pesa 80 gr., lo que corresponde a una pelota de tenis.



Alimentos	Peso medio para una fruta	1 porción de 80 gr
Kiwi. 	75 gr.	 1.
Fresa. 	15 gr.	 5.
Uva. 	7 gr	 12
Ciruela. 	50 gr	 2
Manzana. 	140 - 160 gr	 1/2
Pera. 	140 - 160 gr	 1/2
Banano. (pequeña). 	80 gr	 1
Tomate. 	80 gr	 1
Tomate cereza. 	10 gr	 8
Piña rodajas. 	100 gr	 1 tranche.

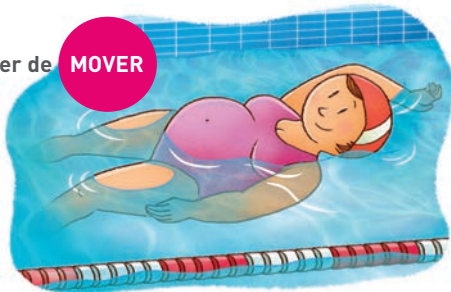
### Ejemplos de cantidad diaria :

- un bol de sopa (200ml) + 1 manzana (150gr) + 150gr de brocólí.
- o.
- 200gr de ratatouille + 1 tomate (80gr) + 50gr de pepino + 2 albaricoques (80gr).

ALGUNOS PUNTOS DE REFERENCIA PARA MANTENERSE EN BUENA SALUD DURANTE EL EMBARAZO

- 1 a 2 COLACIONE
- 3 COMIDAS

Placer de **MOVER**



Beba cuando tenga sed.



Féculas para cada comida.



5 porciones de frutas y verduras.



**CONSUMER**

Pescado mínimo 2x/semana.



Carne, ave, pescado, huevo .. **bien cocidos**



3 a 4 porciones de productos lácteos pasteurizados



Materias grasas variadas



Vitamina B9. (ácido fólico)





# EMBARAZO Y LACTANCIA

## ¿QUÉ COMER?

EDITOR RESPONSABLE  
Benôit PARENTIER.

REALIZACIÓN  
ONE.

EDSBR0417  
D/2017/74.80/27



traducido por



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be



Con el apoyo de la Federación Valonia-Bruselas y la Lotería Nacional