

# DIETA EMBARAZO

MUJER

## ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO?

Durante el embarazo la mujer pasa por diferentes etapas, y en cada una de ellas es importante que la mujer esté bien nutrida, tanto para ella como para el futuro bebé. Es un momento importante para poner especial atención en la alimentación. El mejor consejo es seguir una alimentación variada y equilibrada, en la que se coma de todo y de forma controlada para aportar todos los nutrientes necesarios y evitar carencias nutricionales.

De esta forma proporcionamos al organismo los nutrientes esenciales para la buena salud de la madre y el feto, como el calcio para el desarrollo de los huesos del bebé, el hierro para la formación de los glóbulos rojos, los ácidos grasos para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso, etc. Y aunque el ácido fólico (vitamina B9) se puede obtener de alimentos como las espinacas, aguacates, almendras, avellanas, nueces, etc., generalmente el aporte no es suficiente para cubrir las altas dosis requeridas durante el primer trimestre del embarazo, para evitar malformaciones del feto (como la espina bífida). Por eso se aconseja tomar un suplemento vitamínico, con vit. B9 para así prevenir posibles problemas con el feto.

	<b>DESAYUNO</b> (OPCIONAL: 1 CAFÉ CON LECHE)	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BOL DE MUESLY INTEGRAL CON YOGURT NATURAL Y FRUTA FRESCA</li> </ul>	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE CANÓNIGOS CON GARBANZOS O LENTEJAS (BIEN LAVADAS), TOMATE Y 1 PECHUGA DE PAVO MARINADA CORTADA A TIRAS/DADOS ALIÑO CASERO Y 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS	YOGUR NATURAL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O MUESLY Y FRUTA (1/2 MANZANA CORTADA)	CREMA DE VERDURAS AL GUSTO CON PATATA, SERVIDA CON SEMILLAS VARIADAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ESPECIAS
<b>MARTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 TOSTADAS INTEGRALES* CON TOMATE, QUESO FRESCO PASTEURIZADO Y JAMÓN O PAVO EMBUTIDO</li> <li>FRUTA DEL TIEMPO CORTADA O EN ZUMO NATURAL (SIN AZÚCAR)</li> </ul>	FRUTA DE TEMPORADA	ALBONDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA CON VERDURAS Y 1 HUEVO DURO TROCEADO	YOGUR NATURAL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O MUESLY Y FRUTA (KIWI)	LENGUADO/GALLO A LA PLANCHA "EMPANADO" CON SEMILLAS DE LINO Y PEREJIL Y VERDURAS O ENSALADA D EGUARNICIÓN
<b>MIERCOLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BOL DE MUESLY INTEGRAL CON YOGURT NATURAL Y FRUTA FRESCA</li> </ul>	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON TOMATE, ATÚN EN AOVE, CEBOLLA, OLIVAS Y HOJA VERDE  ALIÑO CASERO	YOGUR NATURAL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O MUESLY Y FRUTA (ARÁNDANOS)	WOK DE VERDURAS Y POLLO BRÓCOLI, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO, CHAMPIÑONES...AL GUSTO, CON PECHUGA DE POLLO A TIRAS MARINADA AL GUSTO, CON UN CHORRITO DE SOJA BAJA EN SAL
<b>JUEVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 TOSTADAS INTEGRALES* CON AGUACATE Y 1 HUEVO DURO, CON UNA PIZCA DE PIMIENTA Y SAL</li> <li>FRUTA DEL TIEMPO CORTADA O EN ZUMO NATURAL (SIN AZÚCAR)</li> </ul>	FRUTA DE TEMPORADA	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATA	YOGUR NATURAL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O MUESLY Y FRUTA	CREMA DE GUISANTES SERVIDA CON GAMBITAS Y SEMILLAS VARIADAS TORTILLA FRANCESA
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BOL DE MUESLY INTEGRAL CON YOGURT NATURAL Y FRUTA FRESCA</li> </ul>	FRUTA DE TEMPORADA	MUSLO DE POLLO CON SOFRITO CASERO CON QUINOA/ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS	YOGUR NATURAL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O MUESLY Y FRUTA	FILETE DE SALMÓN AL VAPOR CON LIMÓN Y PEREJIL, CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y CHAMPIÑONES
<b>SÁBADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TOSTADAS INTEGRALES* CON TOMATE Y 1 HUEVO REVUELTO</li> <li>FRUTA DEL TIEMPO CORTADA O EN ZUMO NATURAL (SIN AZÚCAR)</li> </ul>	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE LENTEJAS (BIEN LAVADAS) Y ARROZ INTEGRAL CON CANÓNIGOS/RÚCULA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA Y AGUACATE, CON ALIÑO CASERO	YOGUR NATURAL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O MUESLY Y FRUTA	TORTILLA DE VERDURAS AL GUSTO (PIMIENTO, CALABACÍN, ACELGAS, ETC.) 1 TOSTADA DE PAN* INTEGRAL CON TOMATE RALLADO
<b>DOMINGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 TROZO DE BIZCOCHO CASERO SIN AZÚCARES, CON VIRUTAS DE CHOCOLATE NEGRO &gt;75% (ENDULZAR CON FRUTA, DÁTILES...) ACOMPAÑADO DE FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	FRUTA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS INTEGRALES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL, ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, CHERRYS Y ALMEJAS AL VAPOR, ENSALADA VERDE PARA ACOMPAÑAR	YOGUR NATURAL CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS O MUESLY Y FRUTA	MERLUZA AL HORNO CON UNA BASE DE PATATA LAMINADA, Y VERDURAS

\* **PAN:** Elaborado con harinas de calidad, integrales (espelta, centeno, kamut, etc.) , con masa madre.

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.