

PAUTA DE ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Nombre	Edad	Semanas	Talla
Peso actual	IMC actual	EN actual	
Peso pre gestacional	IMC pre gestacional	EN actual previo	
Incremento de peso total	Incremento de peso restante	Incremento de peso por semana	

Alimentos prohibidos: té, café, hierbas, bebidas cola, vinagre, alcohol, pescados o mariscos crudos (sushi)

¿Qué hacer en caso de náuseas? Comer volúmenes pequeños, evitar alimentos con olores fuertes, evitar frituras y alimentos grasos. Bebe líquido entre comidas, no junto a ellas para disminuir el reflujo

¿Qué hacer si tengo acidez? evita alimentos ácidos (vinagre, café, té, salsas), evita bebidas gaseosas y muy condimentados, mastica bien los alimentos, ocupa ropa cómoda y no apretada

¿Qué hacer si tengo estreñimiento? Bebe 2 litros de agua al día, realiza caminatas y mantente en movimiento, consume frutas y verduras cada día, consume cereales integrales

Nutrientes importantes durante el embarazo

Nutriente crítico	Fuentes, cantidad	Importancia
Hierro	Carnes rojas y blancas, legumbres, huevo, cereales fortificados	Previene anemia de la madre y del bebé
Ácido fólico	harinas de trigo fortificadas (pan, fideos, masas, cereales desayuno) Carnes, hígado	Desarrollo del bebé en las primeras semanas de gestación. Previene defectos de médula espinal y cerebro
Omega 3	Pescados grasos (salmón, jurel), semillas en menor cantidad (chia, sesamo)	Desarrollo cerebral del bebé, potencia su función cognitiva y neurológica
Calcio	Leche, yogurt y quesos. Almendras y vegetales de hoja verde (kale) en menor cantidad	Formación y crecimiento del bebé, disminuir pérdida de calcio de la madre
Zinc	Mariscos, carnes, lácteos, huevos, cereales integrales y pescado	Desarrollo y crecimiento del bebé. Déficit asociado a bajo peso y prematurez
Vitamina C	Frutas: kiwi, naranja, pomelo, frutillas	Ayuda a la absorción del hierro no animal. Efecto antioxidante que protege a los tejidos

Receta con Purita mamá (evitar someter a calor)

La Purita mamá entrega todos los nutrientes mencionados, que son necesarios para el correcto desarrollo del bebé y cuidar la salud de la madre. Recuerda consumir 1 porción de Purita Mamá cada día.

Batido de frutas y purita mamá

Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos o fruta a elección
- ½ taza de avena
- 1 medida (25 gramos) de leche Purita Mamá
- Endulzante o azúcar

Preparación:

En 150 cc de agua hervida enfriada añade la medida de Purita Mamá, y mezcla con cuchara hasta disolver

En una juguera añade la avena, fruta y 100 cc de agua hervida enfriada

Junta la leche ya disuelta con el batido de fruta y avena, añade endulzante o azúcar.



PAUTA DE ALIMENTACIÓN

Desayuno:

Once:

Cereal	Agregado	Lácteos:	Fruta
___ marraqueta	___ palta sin aceite	1 vaso de leche descremada	1 fruta natural
___ galletas de agua	___ jamón de pollo o pavo cocido	1 yogurt descremado	1 vaso de jugo natural
___ pan de molde	___ huevos	1 vaso de leche cultivada sin azúcar	1 vaso de batido con leche
___ pan pita	___ quesillo		1 taza de mix de frutas
___ avena	___ mermelada sin azúcar		

Almuerzo:

Cena:

Ensaladas	Proteína	Cereal	Postre: fruta
Verduras de hoja verde: libre consumo espinaca, lechuga, acelga, zapallito italiano, rúcula, berros, repollo, apio, berenjena y pepino.	carne vacuno baja en grasa: posta rosada y negra, punta paleta, pollo ganso.	___ taza de arroz, fideos.	1 manzana 1 pera 1 naranja 1 pomelo 1 durazno 1 papaya 1 membrillo ½ plátano 2 kiwis 2 ciruelas 2 tunas 2 higos 2 damascos 3 mandarinas 3 nísperos 1 taza de sandía 1 taza de melón 1 taza de uvas 1 taza de frutillas ½ taza de arándanos ½ taza de frambuesas
___ taza cocido zanahoria, betarraga.	___ quesillo	___ papa ___ taza de puré	
___ taza crudo cebolla	___ huevo	___ taza de porotos verdes, choclo, habas cocido	
___ taza cocido brócoli, coliflor.	___ pollo, pavo sin piel	___ ¼ taza de quínoa o cuscus	
___ tomate	___ taza de legumbres		
	pescados atún, salmón, jurel		

Colación: hrs hrs hrs

1 yogurt descremado, 1 porción de fruta, 1 puñado de frutos secos sin sal

Rut Farías Faúndez
Nutricionista
Cesfam Barros Luco, San Miguel