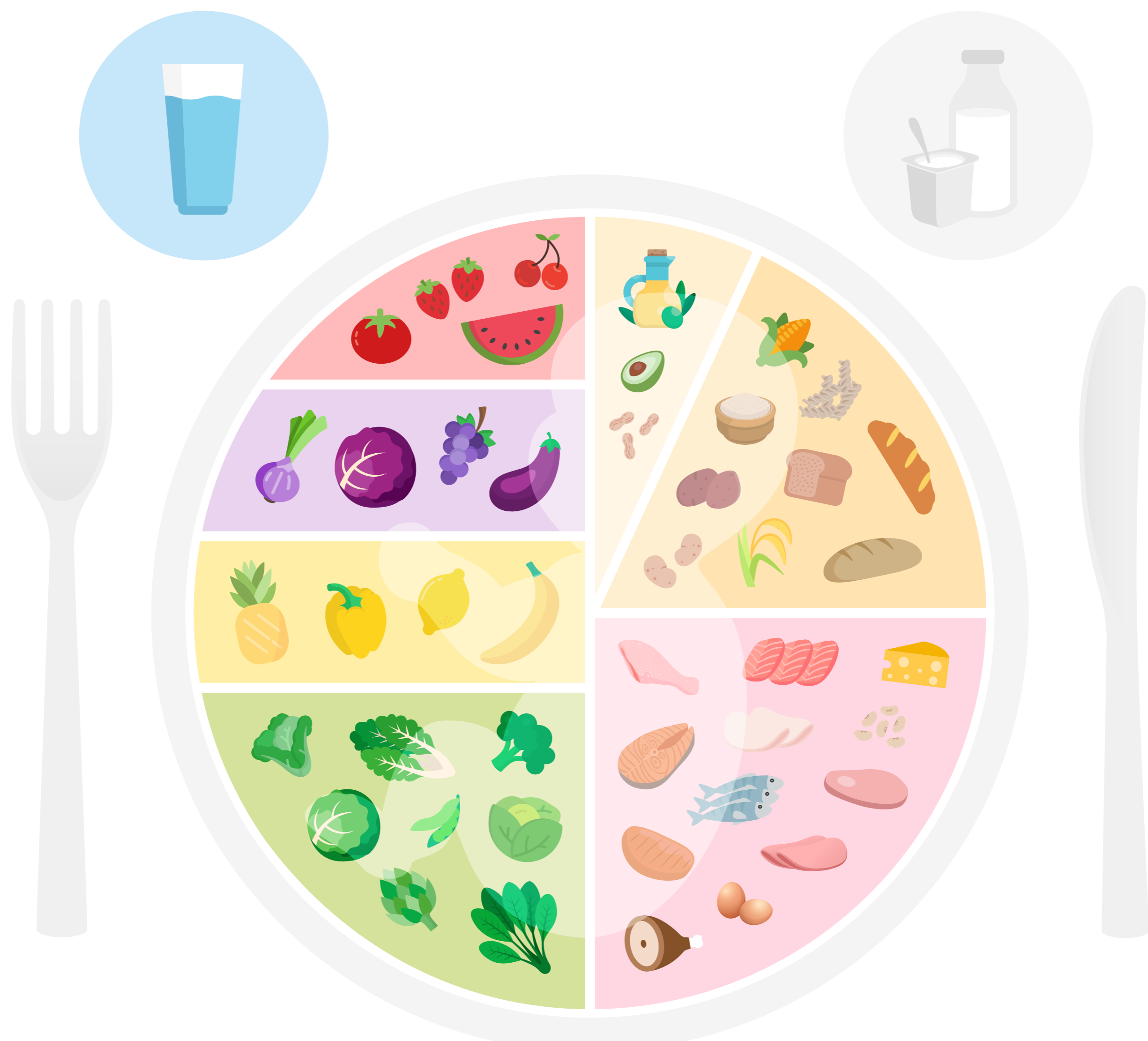
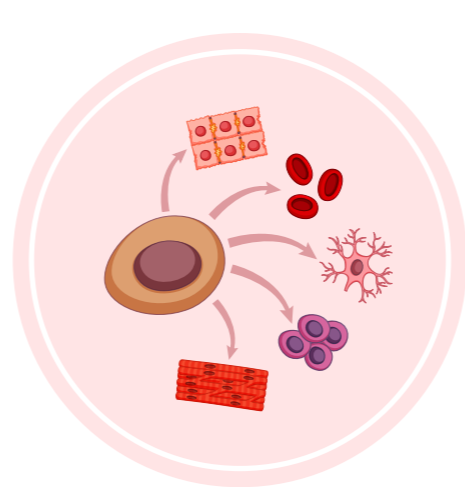


El plato para las embarazadas



Mayores requerimientos de proteínas: para la formación de nuevos tejidos y asegurar un buen desarrollo del embarazo.



Las carnes son una de las mejores fuentes de **vitamina B₁₂**, necesaria para la correcta diferenciación celular, proceso importante durante el embarazo.

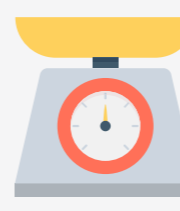


El buen aporte de **hierro** es necesario para evitar la anemia durante el embarazo. Las carnes contienen hierro del tipo hemo, el cual se absorbe mejor.

Recomendaciones generales para una alimentación saludable durante el embarazo



Mantente bien hidratada. Bebe unos 10 vasos de agua.



Controla la ganancia de peso corporal. Ten en cuenta que no necesitas comer por dos.



Adapta tu actividad física a cada etapa del embarazo.



Realiza **comidas más pequeñas** y distribúyelas en varias tomas.



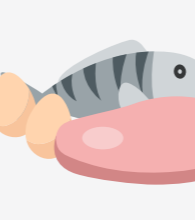
Come en un **ambiente tranquilo**, mastica bien y recuéstate si sientes náuseas.



Utiliza **técnicas de cocción suaves:** vapor, horno o papillote. Evita siempre que puedas las frituras o las preparaciones muy grasas.



Evita los condimentos picantes.



Consumo **alimentos ricos en proteínas y hierro** ya que los requerimientos aumentan durante esta etapa.



Consumo alimentos ricos en ácido fólico para prevenir defectos en el tubo neural. Cocina adecuadamente carnes, pescados y huevos para evitar riesgos de toxiinfecciones alimentarias.



Lava bien frutas y verduras que vayas a comer crudas.



Introduce al menos unas **2 raciones de pescado azul** en tu dieta, pero **evita el atún**. Mejor si son de tamaño pequeño como las sardinas.



No consumas alcohol y limita el de **bebidas energéticas, café** y té.

Nutrientes que se pueden encontrar en la carne

Nutrientes	Beneficios para la embarazada		
Vitamina B₆	Contribuye a regular al actividad hormonal	Participa en la función normal del sistema inmune	
Hierro Fe	Tiene un papel en el transporte de oxígeno en el organismo	Contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina	
Vitamina B₁₂	Contribuye a la función normal del sistema nervioso	Participa en el proceso de división celular	Es importante en la formación de los glóbulos rojos
Zinc Zn	Contribuye a la protección y síntesis normal del ADN	Contribuye al metabolismo de la vitamina A	Desempeña un papel en el proceso de división celular