

 <p>Servicio Andaluz de Salud</p>	<h1 style="color: blue; text-decoration: underline;">Zona Básica de Salud de Úbeda</h1> <p style="color: blue; text-decoration: underline;">Centro de Salud de Úbeda</p>	 <p>JUNTA DE ANDALUCÍA</p>
--	--	---

Por JLBB-Última actualización 01/12/2012 13:09

## CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

Durante el embarazo su médico le recomienda la toma de suplementos vitamínicos (principalmente ácido fólico y yodo) y minerales (sobre todo hierro y calcio) con objeto de ayudar a que la gestación se desarrolle en las mejores condiciones de salud.

La frecuencia diaria de la ingesta de alimentos debe ser de 5 comidas al día, en cantidad moderada y variada en cuanto a la composición de los alimentos.

La ingesta de líquido debe ser de uno o dos litros al día, preferiblemente en forma de agua y/o zumos naturales

Se procurará comer alimentos ricos en hierro:

<b>ALIMENTOS RICOS EN HIERRO</b>		
<b>Alimentos</b>	<b>Porción (g)</b>	<b>Hierro (mg)</b>
Almejas y otros moluscos	85	23.00
Hígado de pollo	100	12.00
Carne de pavo	145	11.00
Lentejas	200	6.60
Espinacas	180	6.40
Hígado de ternera	100	6.20
Carne de ternera	100	2.50
Almendras, pistachos	30	1.20
Pechuga de pollo	100	1.10
Carne de cerdo	100	0.90
Atún	100	0.90

Es conveniente tomar naranjas, limonadas, kiwis, fresas... que mejoran la absorción intestinal del hierro de los alimentos y de los suplementos recomendados por el médico

Los pescados y mariscos, verduras... también aportan yodo, necesario en el embarazo. El uso de sal yodada, en cantidad moderada, para condimentar los alimentos, es también recomendable y supone un buen aporte de yodo.

La leche y derivados (yogures, queso...), las legumbres (judías, garbanzos...) las verduras (espinacas, acelgas...) y los pescados (sardinias, sobre todo en lata, que se comen con la raspa, lenguado...) deben tomarse en mayor cantidad de lo habitual durante el embarazo pues aportan el calcio necesario para el desarrollo del esqueleto del feto. En caso de necesitar aportes adicionales su médico le recomendará suplementos de calcio.

Los vegetales de hoja verde (espinacas, acelgas, brócolis...) si se toman preferentemente no cocidos, así como las frutas (naranjas, plátanos...), las legumbres y cereales son ricos en ácido fólico, y muy recomendables en la alimentación de la embarazada.

Estas recomendaciones suelen ser adecuadas para todas las embarazadas. Si desea saber específicamente lo que le conviene a su caso en particular, no dude en consultar con su médico o enfermera.