

DIETA EN EMBARAZO Y LACTANCIA

MENÚ TIPO PARA LA ORIENTACIÓN DE LA DIETA DIARIA

DESAYUNO

- 250 cc de leche entera (sola o con café suave) o 2 yogures naturales.
- 30-40 g de pan (preferiblemente integral) con jamón o queso.
- 1 pieza de fruta (puede ser zumo de algún cítrico)

MERIENDA

- Yogur o preparado lácteo (natillas, arroz con leche, etc.) o queso fresco o leche entera (sola o con café suave).
- 1 pieza de fruta (puede ser zumo de algún cítrico).

El desayuno puede dividirse en dos partes realizando una segunda ingesta a media mañana.

ALMUERZO

- Ensalada variada
- 200 g de pasta o arroz o patata o legumbre.
- 200 g de carne (ternera, pollo, conejo, etc.) o 250 g de pescado o 300-350 g de moluscos (pulpo, sepia, calamares, etc.).
- Si guarnición, ésta debe ser vegetal.
- 1 pieza de fruta cruda.
- 30-40 g de pan (preferiblemente integral).
- Opcionalmente: infusión o café suave

CENA

- Verdura sin patata o con una patata pequeña.
- Huevos (en total 4-5 a la semana) o 250 g de pescado o 300-350 g de moluscos (pulpo, sepia, calamares, etc.).
- 30 g de pan (preferiblemente integral)
- 1 pieza de fruta (puede ser macedonia, compota, fruta al horno, etc.).

AL ACOSTARSE

- Opcionalmente: infusión o leche (evitar té y café)

- ✓ **Se recomienda: utilizar aceite de oliva, no cocinar con frituras ni salsas complejas (natas y derivados), cocinar con poca sal y beber suficiente agua (más de un litro diario).**
- ✓ **Especial atención a la ingesta de fibra para prevenir el estreñimiento.**
- ✓ **Complementar el almuerzo y la cena evitando repetir alimentos en el mismo día.**

Alimentos ricos en hierro	Alimentos ricos en calcio	Alimentos ricos en fibra
<ul style="list-style-type: none"> • Carnes e hígado • Aves y charcutería • Yema de huevo • Legumbres • Frutos secos • (especialmente higos, ciruelas, albaricoques y almendras) • Cacao • Pan integral • Germinados • Levadura de cerveza • Sardinas • Queso gruyere • Remolacha, brécol y verduras de hoja verde 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Preparados lácteos • Yogur • Queso (incluido el fresco) • Helados • Natillas y flan • Sardinas y salmón • Pescado enlatado • Cereales • Espinacas • Endibias y escarola • Acelgas y col • Frutos secos • Levadura de cerveza • Almendras • Germinados 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales, panes y pastas integrales • Uvas pasas • Frutas con pulpa: en especial ciruelas, fresas, manzanas con piel y peras con piel • Verduras cocidas: en especial espinacas y puerros • Verduras crudas: en especial zanahorias y berros • Legumbres cocidas: en especial judías, alubias y garbanzos