

# ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

## Pautas básicas

- Llevar una **alimentación variada**: No deben faltar las verduras, frutas, carnes o pescados, legumbres, cereales integrales y el aceite de oliva a diario.
- Beber agua abundante para estar bien hidratada. **Beber 2 litros de agua.**
- Tomar **sal yodada**, utilizar poca sal a la hora de cocinar ya que favorece la retención de líquidos.
- **Hacer 5 comidas**, evitar el picoteo ya que sumarán muchas calorías y no dejar largos periodos de ayuno (Más de 4 horas).
- Es importante aumentar la ingesta de ácidos grasos omega 3: pescado azul, aceite de lino. **Tomar 3 raciones de pescado azul a la semana.**
- **Fruta**: tomar al menos una pieza de fruta al día: en el desayuno y entre horas preferiblemente.
- **Tomar 3 raciones de lácteos al día**: Una en el desayuno, una en alguna de las ingestas de media mañana o merienda y otra después de comida principal o cena o como parte de los platos.



## Higiene alimentaria. Evitar intoxicaciones.

Existe una mayor vulnerabilidad a las toxiinfecciones por ello hay que tener especial precaución a la hora de consumir alimentos crudos.

Conviene pelar, si es preciso, los vegetales que se vayan a consumir crudos, así como lavarlos minuciosamente. Para que éste sea totalmente efectivo, debería dejarse en remojo con agua y con los vegetales durante unos 10-20 minutos.

Así mismo, conviene lavar y desinfectar bien las tablas de cortar, la vajilla y los utensilios empleados en la manipulación de los alimentos con el fin de eliminar cualquier bacteria patógena que haya podido contaminar los alimentos.

También se recomienda evitar durante el embarazo el consumo de ahumados (salmón, trucha, bacalao, atún, caballa y embutidos), así como de derivados cárnicos que no hayan sido tratados con calor, como charcutería cruda (chorizo, longaniza), jamón curado e, incluso, foie fresco.

Además, hay alimentos que por sus características nutritivas o por su tratamiento de conservación tienen más riesgo de contaminarse. Se trata de los quesos blandos, tales como feta, brie o camembert, los de pasta enmohecida o con vetas azules y los quesos frescos.

## Dulces

Los azúcares simples, ingredientes básicos de los dulces, producen cambios bruscos en los niveles de glucosa y de insulina en sangre, lo que puede derivar en una diabetes gestacional. Por estos motivos, los dulces están desaconsejados o, en todo caso, es necesario moderar su consumo.

### Ideas de platos dulces saludables

Macedonia con yogurt natural edulcorado

Yogurt de sabores

Vaso de leche con batido natural balance de chocolate

Naranjas con canela, zumo de limón y edulcorante

Batido Natural Balance de vainilla con leche desnatada y fresas



## Cafeína

No conviene abusar del café durante el embarazo, por ello es importante buscar otras alternativas:

Alternativas al café: Eko, infusiones, te blanco (No rojo ni negro por poseer teína), cacao puro en polvo desengrasado y sin azúcar.

## Agua

Se recomienda un gramo de agua por cada kcal de energía.

- Primer trimestre de embarazo: 2 a 2,5 litros por día;
- Segundo y tercer trimestre: 3 litros por día.

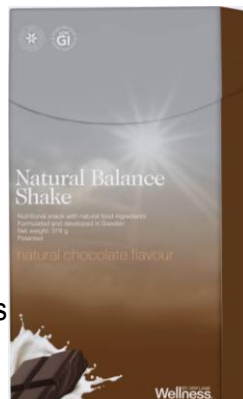
Es interesante incrementar el consumo de aguas minerales si se está embarazada ya que resulta ser rico en calcio y resulta adecuado su consumo en situaciones en las que se incrementan los requerimientos de calcio como durante el transcurso de la gestación.



## Batidos Natural balance

El consumo de los Batidos Natural Balance durante el embarazo es recomendable si se incorporan como complemento a una dieta sana y natural:

- Son una alternativa sana y natural como ingesta de media mañana o media tarde, ya que nos aportan una cantidad balanceada de nutrientes.
- Nos ayudan a mantener nuestros niveles de azúcar en sangre equilibrados y pueden sustituir a otros dulces que no son beneficiosos para nosotras.
- Se deben incorporar como complemento y nunca como sustitutos de otros alimentos básicos de nuestra dieta. No obstante, sí que se pueden tomar como alternativa a otros alimentos poco saludables como los dulces, la bollería o los alimentos ricos en grasas que no nos benefician en estos momentos.



## PLAN NUTRICIONAL

### DESAYUNO

#### LÁCTEO DESNATADO + CEREAL INTEGRAL + GRASA SALUDABLE

Tomar todos los días un lácteo:

- Vaso de leche de 250ml (preferiblemente con omega 3)
- 2 Yogures
- 1 Yogurt con un café descafeinado con 100ml de leche desnatada
- Descafeinado con leche (100ml) y queso fresco o queso philadelphia light (40gr)

Tomar un cereal integral:

- 2 Tostadas integrales
- 2 Puñados de cereales integrales (Allbran o Special K) o copos de avena
- 2 Galletas integrales

Tomar una grasa saludable:

- 1 Nuez
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Una cucharada de semillas de sésamo tostadas (También ricas en calcio)

## Ejemplo de desayunos posibles:

- Vaso de leche desnatada con cereales integrales y 1 nuez
- 2 Yogures con copos de avena y semillas de sésamo tostadas.
- Café descafeinado con leche desnatada y 2 tostadas de pan rico en cereales y queso fresco con semillas de sésamo molidas.
- Yogurt con 3 puñados de Allbran y 1 nuez troceada. Café descafeinado con leche desnatada
- Café descafeinado con leche desnatada. 3 Galletas integrales con queso de untar Light. Una nuez

**\*Pack Wellness:** En el embarazo las necesidades de nutrientes se ven aumentadas, por ello te recomendamos que tomes cada día tu Pack Wellness para mujer después del desayuno. Además contiene omega 3, que ayuda a que el desarrollo neuronal del niño sea mejor. Es importante que antes de consumir el Pack Wellness lo consultes con tu médico, en ocasiones se nos recomienda tomar otro tipo de suplementación más específica y en ese caso no sería recomendable tomar ambos complementos.



## MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Entre horas puedes tomar alguno de estos tentempiés ligeros y ricos en nutrientes: **FRUTAS U HORTALIZAS, LÁCTEOS, JAMÓN COCIDO, TORTAS DE ARROZ, LICUADOS O BATIDOS CASEROS.**

La media mañana y la merienda deben ser distintas para favorecer la variedad en la dieta.

El **Batido Natural Balance** es ideal para tomarlo como tentempié de media mañana o merienda.

Incorpóralo en una de las dos ingestas y siempre preparado con leche desnatada o leche de soja enriquecida en calcio para asegurarte el correcto consumo de calcio en la dieta. Puedes acompañarlo de cereales, frutos secos, semillas o fruta.

## Ideas de tentempiés saludables:

- 3 Tortas de arroz integral bajo en sal con 4 lonchas de jamón cocido y queso de untar. Una manzana.
- 3 Tortas de arroz con queso fresco, pulpa de tomate y aceite de oliva virgen extra.
- Licuado de 1 zanahoria, 1 manzana y 150ml de leche desnatada. 3 Nueces
- Un yogurt desnatado con una cucharadita de semillas de lino molidas y arándanos rojos.
- Naranja preparada con canela, zumo de limón y edulcorante. 2 Galletas integrales.
- Queso fresco con melocotón en su jugo. Un vaso de leche desnatada.
- 2 Tortas de arroz con 3 lonchitas de lacón, unas gotitas de aceite de oliva y pepino en láminas. Zumo de tomate.
- Un plátano y 2 galletas integrales. Vaso de leche desnatada con cereales EKO.

## Meriendas sanas y saciantes con el Batido Natural Balance:

- Batido Natural Balance de vainilla con leche de soja, fresas y plátano.
- Batido Natural Balance de fresa con leche desnatada, 2 galletas integrales y una pera.
- Batido Natural Balance chocolate con leche desnatada y 3 nueces.
- Batido Natural Balance de vainilla con leche desnatada copos de avena y pasas.
- Batido Natural Balance de chocolate con leche de soja, una cucharada de semillas de sésamo tostadas y una cucharada de cacao puro en polvo.
- Batido Natural Balance de vainilla con leche desnatada, 1 kiwi, 1 rodaja de piña y canela.
- Batido Natural Balance de fresa con cuajada, 4 fresas y 4 almendras tostadas.

Todas estas combinaciones puedes batirlas en el túrmix para elaborar ricos batidos, que te saciarán, te nutrirán y te harán disfrutar cada día.

## COMIDA

La comida debe constar siempre de:

- **Una ración de proteínas:** pescado, carne o huevo
- **Una ración de hidratos de carbono:** arroz integral, pasta integral, legumbres, pan integral, patata cocida, habas o guisantes.
- Las legumbres son un alimento básico en la alimentación de la embarazada, por ello debemos incorporarlas al menos 3 veces a la semana.
- **Una ración de verduras**
- **Grasas saludables:** dos cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, dos cucharadas de mayonesa casera, dos cucharadas de aceite de lino o sésamo.
- De postre puedes tomar una infusión digestiva: manzanilla, poleo o salvia



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alubias blancas con espinacas	Arroz blanco cocido con ajos	Ensalada de pasta integral con rúcula, tomate, pepino, zanahoria, espárragos, huevo duro y taquitos de jamón cocido	Berenjenas rellenas de garbanzos	Brócoli con almendras	Lentejas cocidas con verduras	Puré de calabacín, calabaza, cebolla, patata y puerro
Pechuga de pollo a la plancha con ajo y perejil	Conejo con tomate		Rodaja de salmón a la plancha	Pechuga de pavo a la plancha con guisantes verdes	Solomillito de ternera a la plancha	Filete de emperador a la plancha

## RECETAS

- 300 Gramos de alubias blancas.
- 100 Gramos de espinacas.
- 75 Gramos de tomate maduro.
- 100 Gramos de cebolla.
- Una rama de perejil.
- 1 Diente de ajo.
- ½ Cucharadita de pimentón dulce.
- Aceite.
- Sal.

Ponemos las alubias en remojo, en agua fría, durante la noche anterior.

A la mañana siguiente escurrimos y trasladamos a una cacerola. Añadimos la cebolla picada, el tomate pelado y cortado en trozos pequeños, el laurel, el ajo, el perejil, el pimentón, el aceite crudo y se cubre con agua fría.

Cuando rompe el hervor, bajamos el fuego, y dejamos cocer lentamente, procurando que las alubias estén siempre cubiertas de agua, para que no suelten la piel.

Cocemos durante 90 minutos y una vez tiernas, sazonomos de sal, añadimos las espinacas limpias y troceadas. Seguimos cociendo muy despacio durante 5 minutos.

Retiramos del fuego y se dejan reposar, tapadas, unos diez minutos antes de servir.

- 4 Muslos de conejo
- 2 Cebollas
- 2 Dientes de ajo
- Una lata de tomate natural pelado
- Tomillo, sal y pimienta
- 2 Cucharadas de aceite



En una cacerola con aceite dora las cebollas picadas y los ajos. Cuando estén bien dorados añade el tomate, el tomillo, la sal y la pimienta y los muslitos de conejo deja cocinar durante 20 minutos a fuego medio.

## BERENJENAS RELLENAS DE GARBANZOS

- 2 Berenjenas medianas
- 100 Gramos de garbanzos
- 1 Cebolla
- 2 Ajos
- Semillas de sésamo
- Curry
- Especias: perejil y albahaca

Precalentar el horno a 200° C.

Cortamos las berenjenas por la mitad y las calentamos en el microondas durante 10 minutos para ablandar la carne.

Mientras, picamos la cebolla con los ajos y lo mezclamos en un bol con los garbanzos. Cuando las berenjenas estén listas, retiramos la carne con una cuchara, teniendo cuidado de no rasgar la piel. Mezclamos la carne de las berenjenas con las alubias, la cebolla y los ajos, espolvoreamos curry, sésamo y las especias y removemos para mezclar bien todos los ingredientes.

Con una cuchara, vamos rellenando las cáscaras de las berenjenas, espolvoreamos un poco de curry y sésamo por la superficie.

Horneamos durante 10 minutos más o menos y listo.



## BROCOLI CON ALMENDRAS

- 250 Gramos de brócoli
- 1 Puerro grande
- 30 Gramos de almendra picada
- 3 Cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Hierve o cuece al vapor el brócoli.

Corta el puerro en juliana, es decir, a tiras finas y largas. Cuécelo a fuego lento con un cacito de agua y una cucharada de aceite (mejor tapado).

Con un poco de aceite, saltea a fuego fuerte el jamón cortado y añádele la almendra picada, hasta que quede un poco tostada. Añade el puerro cocido y el brócoli y la almendra.

Rectifica de sal y rehógalo todo junto durante 5 minutos.

Sírvelo muy caliente.

## CENA

Las cenas deben de ser sanas, de fácil digestión y ligeras.

Prioriza el consumo de pescado por la noche y acompáñalo de una ración de verduras.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Tortilla de patata y cebolla</i>	<i>Trucha encebollada</i>	<i>Berenjenas con chipirón</i>	<i>Revuelto de ajos con gambas</i>	<i>Pescadilla hervida con una patata, 3 dientes de ajo, laurel y una cebolla</i>	<i>Merluza con salsa de pimientos de piquillo</i>	<i>Tortilla de un huevo con taquitos de queso fresco y pavo</i>
<i>Pisto de berenjena, tomate, cebolla y calabacín</i>	<i>Pimientos asados</i>					<i>Guarnición de rúcula con tomatitos cherry</i>



## RECETAS

### TRUCHA ENCEBOLLADA

- 150 Gramos trucha
- 60 Gramos cebolla
- 50 CC vino blanco seco
- 1 Cucharada postre de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Limpia la trucha, ponla en una fuente de horno con el aceite y aadir la cebolla cortada en aros.

Aadir la sal y la pimienta al gusto y el vino blanco.

Ponerla en el horno o en el microondas hasta que se haga.

### BERENJENAS CON CHIPIRÓN

- 200 Gramos de chipirones
- 1 Diente de ajo
- 100 CC de tomate frito
- 1 Vaso de caldo de verduras
- 1 Pizca de sal
- 2 Berenjenas
- 1 Pimiento verde
- 2 Cucharadas de aceite de oliva virgen extra



#### Elaboración

Se cortan las berenjenas en dados. Se pican el pimiento y el ajo y se saltean con las berenjenas y el tomate. Se cocina todo junto de manera que quede espeso.

Los chipirones, una vez limpios, se saltean en una sartén con aceite y el caldo de verduras y se sirve.

### REVUELTO DE AJOS CON GAMBAS

- 1/4 Kg. de ajetes frescos, 2 cucharadas de aceite
- Pimienta negra
- Sal

#### Elaboración:

Sofreír los ajos en un poco de aceite (oliva). Aadir las gambas y rehogar con los ajos. Batir los huevos junto con sal y la pimienta. Echar el batido de huevos, sobre el sofrito de ajos y gambas. Mezclar un poco a medio cuajar y servir.

### MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS DE PIQUILLO

- 1 Lomo de Merluza de 150 gr.
- 2 Cabezas de Ajo
- Guarnición:
- 1/2 Kg. de pimientos rojos
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo
- Sal.



#### Elaboración:

Cocina la merluza a la plancha con los ajos.

Para hacer la salsa de pimientos, retira las pepitas y córtalos en trozos. Pelar los ajos y córtalos en láminas. Cuece los pimientos y los ajos en agua durante 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta. Luego triturar todo en la batidora hasta obtener una salsa cremosa. Sala si es necesario. Sirve los lomos de merluza muy calientes sobre la crema de pimientos.

Nota: también se puede utilizar Bacalao fresco o desalado.