



El embarazo es un **estado fisiológico** durante el cual se producen una serie de modificaciones hormonales que implican la **transformación del metabolismo**, por eso es un momento clave para **cuidar la alimentación**.

Recuerda



Lávate las manos antes de manipular alimentos.



Asegúrate de cocinar bien los alimentos, especialmente alimentos de origen animal.



Evita el contacto de los alimentos crudos con los cocinados.



No dejes los alimentos a temperatura ambiente más de dos horas.



Descongela en la nevera.

Si tienes más dudas, consulta con tu matrona

Para más información consulta la **Guía para embarazadas** disponible en la web del Departament de Salut.



LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO



Plato Saludable

Verduras y hortalizas
o ensalada

Patata - Arroz - Pasta
Quinoa - Cuscús - Pan



Legumbres

Carne - Pescado - Huevo

Fruta
natural y entera

Agua

Una **alimentación adecuada** contribuirá a un **buen desarrollo del feto**

01.

Da **mayor importancia a la calidad que a la cantidad**. Reparte la ingesta diaria en diferentes comidas. No hace falta “comer por dos”.

02.

Come **legumbres, frutos secos y farináceos preferiblemente integrales**.

03.

Come **3 raciones de fruta y 2 verduras al día**. Cuando las comas crudas, lávalas bien con abundante agua.

04.

Come **pescado al menos 2 veces a la semana**. Por su alto contenido en mercurio, evita peces de gran tamaño como el atún, emperador, pez espada...

05.

Recuerda que los **lácteos deben estar pasteurizados**. Fíjate bien en las etiquetas de los productos.

06.

Si **no tienes inmunidad contra el toxoplasma, congelar a -20°C la carne cruda, los embutidos y la carne curada o cocinarlos a alta temperatura**.

El pescado y el marisco crudo deben congelarse siempre antes de consumirlos para evitar el anisakis.

07.

Si sigues una alimentación **vegetariana o vegana**, consulta al profesional de la salud las fuentes proteicas a consumir.

08.

Modera el consumo de sal y utiliza sal yodada.

09.

Elige técnicas culinarias sencillas (horno, plancha, vapor, papillote, airfryer), **reduce fritos y/o rebozados y condimentación excesiva**.

10.

Bebe preferentemente agua. No consumas bebidas alcohólicas y evita las bebidas azucaradas.

