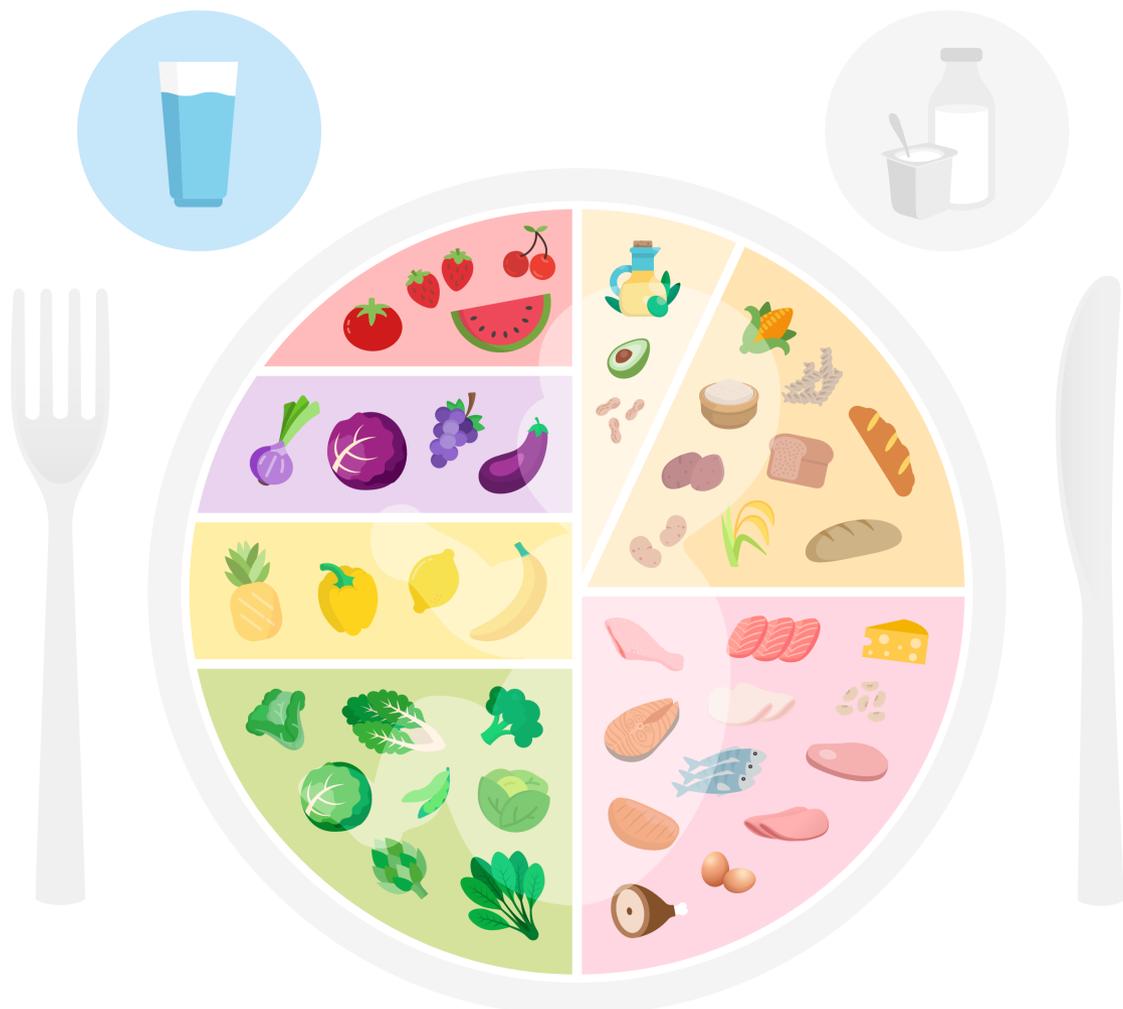
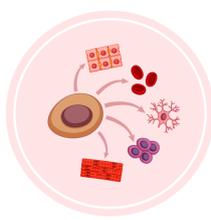


## El plato para las embarazadas



**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 B<sub>12</sub>**, 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		
<b>Vitamina B<sub>6</sub></b>	Contribuye a regular al actividad hormonal	Participa en la función normal del sistema inmune	
<b>Hierro Fe</b>	Tiene un papel en el transporte de oxígeno en el organismo	Contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina	
<b>Vitamina B<sub>12</sub></b>	Contribuye a la función normal del sistema nervioso	Participa en el proceso de división celular	Es importante en la formación de los glóbulos rojos
<b>Zinc Zn</b>	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