

Recomendaciones nutricionales para mujeres embarazadas

Síguenos en



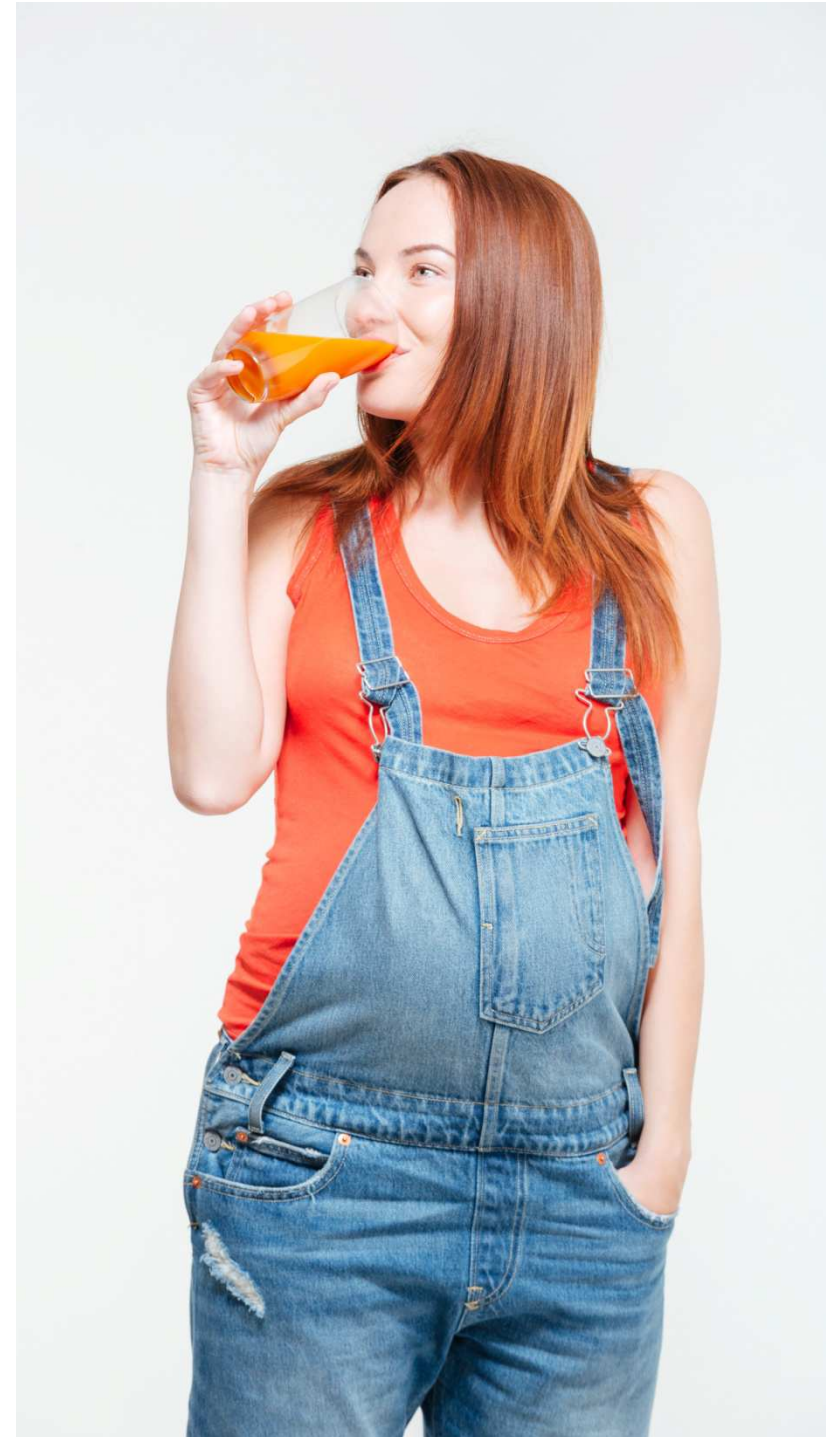
Tenga en cuenta...

- *Usted está en un momento muy importante de su vida, el cual es un estado fisiológico, más no una enfermedad.*
- *Durante este período es muy importante incrementar la cantidad de algunos nutrientes para preparar a la madre para el período de la lactancia y prevenir deficiencias nutricionales durante el embarazo.*
- *El calcio es el nutriente más importante que se debe suplementar. La recomendación actual es aumentar a 2 o 3 porciones de alimentos fuentes de calcio por día, tales como leche, queso, yogurt o kumis.*
- *El huevo es una excelente fuente de proteína, así como de hierro contenido en la yema y se considera que se puede consumir a libre demanda; se recomienda consumirlo en cualquier preparación preferiblemente en aceite vegetal 0 colesterol limpio.*
- *La fibra dietaria debe incrementarse su consumo a 5 porciones por día representadas en 3 porciones de fruta y 2 ensaladas o verduras.*
- *Evitar el consumo de azúcares simples tales como el azúcar, la panela y la miel, con el fin de evitar aumento indeseable de peso y elevación de la glicemia en sangre.*



Tenga en cuenta...

- *Controlar el consumo de carbohidratos complejos (harinas), consumiendo una porción en cada comida, la cual puede ser remplazada por una porción de leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo).*
- *Masticar despacio, tomarse el tiempo necesario para el consumo de los alimentos, tendrá una agradable sensación de saciedad, así como un excelente proceso digestivo.*
- *Preparar los alimentos utilizando aceite vegetal 0 colesterol limpio y el consumo de aguacate está permitido.*
- *Tomar líquidos.*
- *Controlar el consumo de sal de cocina y los alimentos enlatados y/o empaquetados.*
- *No permanecer mucho tiempo sentada en la misma posición, para evitar que las piernas se edematicen.*
- *Realizar pausas activas cada media hora o 45 minutos y elevar las piernas cuando le sea posible.*
- *Establecer actividad física acorde con la recomendación de su médico tratante.*





Bocagrande Cra 6 No 5 – 101
PBX 647 52 90
Informacion@clinicamedihelp.com
www.clinicamedihelp.com
Cartagena - Colombia

Síguenos en

