

Nombre del paciente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

RDN/NDTR \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Terapia nutricional para el embarazo

### Nutrición durante el embarazo

- Comer una dieta balanceada y saludable los ayudará a usted y a su bebé a obtener la nutrición que necesitan.
- Si come una variedad de alimentos saludables, debería poder obtener los nutrientes que necesita para su embarazo a partir de los alimentos y vitaminas prenatales.
- Tomar sus vitaminas con una comida pequeña o bocadillo ayuda a tolerarlas y absorberlas mejor.
- Las calorías adicionales deberían provenir de alimentos nutritivos, como carnes magras, lácteos con contenido bajo de grasa o sin grasa, frutas, verduras y panes y cereales integrales.
- Tome aproximadamente 12 tazas (8 onzas líquidas) de agua u otras bebidas (sin cafeína o 100 % jugo de fruta) durante todo el día.

### Pautas para planificar las comidas diarias

- Coma al menos 3 tazas de lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa para obtener una cantidad de calcio y vitamina D adecuada.
- Coma al menos 3 tazas de verduras (inclusive al menos 1 taza de verduras verde oscuro o anaranjadas que tengan contenido alto de vitamina C).
- Coma al menos 2 tazas de fruta. Limite el jugo a 100 % jugo de fruta y solo 1 taza por día.
- Coma al menos 5 a 7 onzas de granos como pan integral, cereal o pasta. Al menos la mitad de los granos que coma deben ser de granos integrales.
  - Elija cereales y panes fortificados con hierro. Estos, juntos con la vitamina prenatal, la ayudarán a satisfacer sus necesidades de hierro durante el embarazo.
- Coma al menos 5 a 6 onzas de proteína, tales como carne, pescado o carne de ave magras. Si no come carne, prueba cantidades similares de otros alimentos con proteínas, como frijoles o lentejas deshidratadas cocidas, tofu o soja, huevos, frutos secos o mantequilla de maní.

## Alimentos recomendados

Recuerde comer una variedad de alimentos. Estos alimentos son buenos ejemplos de alimentos que son fuentes buenas de nutrientes que su cuerpo necesita cuando está embarazada.

Grupo alimentario	Cantidad por día	Alimentos recomendados	Ejemplos
Lácteos	3 tazas	Yogur con contenido bajo de grasa Leche sin grasa (descremada) Leche con contenido bajo de grasa (1%) Queso reducido en grasa o queso cottage Queso ricota parcialmente descremado	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso 2 onzas de queso procesado
Frutas	2 tazas o más	Frutas frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas Jugos de fruta y néctar	1 taza = 1 fruta fresca mediana ½ fruta grande como pomelo o mango 1 taza de fruta picada, cocida o enlatada 1 taza (8 onzas líquidas) de jugo 100 % fruta ½ taza de fruta deshidratada
Cereales	5 a 7 onzas	Cereales fortificados prontos para comer Cereales cocidos fortificados Germen de trigo Pan integral Pasta y arroz	1 onza = 1 rebanada de pan de trigo integral 1 taza de cereal pronto para comer ½ taza de cereal, arroz o pasta cocida ½ pan, bagel pequeño o muffin inglés
Alimentos con proteínas	5 a 6 onzas	Frijoles y arvejas deshidratadas cocidas, como frijoles pinto, soja, frijoles blancos, lentejas, alubias y garbanzos Frutos secos y semillas, tales como semillas de girasol, almendras, avellanas, nueces de pino y mantequilla de maní Carne magra de res, pollo, pavo, cordero y cerdo Camarones, almejas, ostras y cangrejo Fletan, bacalao, trucha arcoíris, arenque, sardinas, pez de roca y atún de aleta amarilla	1 onza = 1 onza de carne, pescado o ave 1 huevo grande ¼ taza de tofu ½ taza de frijoles cocidos 1 cucharada de mantequilla de maní ⅓ taza de frutos secos sin sal
Verduras	3 tazas o más	Verduras frescas, congeladas y enlatadas Jugos de verduras (variedades con contenido bajo de sodio)	1 taza = 2 tazas de verduras crudas, con hojas

Grupo alimentario	Cantidad por día	Alimentos recomendados	Ejemplos
			1 taza de verduras cocidas 1 taza (8 onzas líquidas) de jugo

## Alimentos no recomendados

Grupo alimentario	Alimentos no recomendados
Bebidas	Alcohol Cafeína excesiva Algunos tipos de té de hierbas. Evite tomar té de hierbas. Si debe, hable con su médico antes de beber.
Carne, pescado y carne de ave	Carnes, pescado, ave o huevos crudos o poco cocidos Evite el pescado con niveles altos de mercurio, como tiburón, pez espada, caballa gigante y blanquillo No coma más de 12 onzas por semana de pescado y mariscos que tengan concentraciones bajas de mercurio, inclusive camarones, atún enlatado, salmón, abadejo y bagre El atún blanco tiene más mercurio que el atún enlatado. Límitelo a 6 onzas por semana. Si no hay consejos acerca de la pesca local, no coma más de 6 onzas por semana. Perros calientes, fiambres, mortadela u otras carnes embutidas, a menos que las caliente hasta que estén humeantes
Lácteos	Leche cruda o sin pasteurizar; queso y lácteos con leche cruda o sin pasteurizar Queso blando, como brie Queso azul como gorgonzola
Frutas y verduras	Brotos crudos Cidra de manzana o jugos sin pasteurizar
Otros	Tabaco Drogas ilegales Remedios o suplementos de hierbas. Si consume té, hierbas o remedios caseros, discútalos con su médico para asegurarse de que es seguro para usted y su bebé Suplementos de vitaminas o minerales que no sean los recomendados o recetados por su médico, enfermero o partera

## Muestra 1 de Menú diario para embarazo

<b>Desayuno</b>	1 1/2 taza de cereal fortificado y listo para comer 1 taza de leche descremada o semidescremada 1 vaso de jugo de naranja
<b>Almuerzo</b>	2 rebanadas de pan integral 2 onzas de pechuga de pollo sin piel 1/4 taza de lechuga 2 rebanadas de tomate 1 cucharadita de mostaza 1/2 taza de bastones de zanahorias y apio 1 banana
<b>Bocadillo de la tarde</b>	1 taza de jugo de tomate o verdura con contenido bajo de sodio 1 manzana
<b>Comida de la noche</b>	3 onzas de carne asada 1 taza de puré de papas 1 taza de brócoli cocido 2 cucharadas de aderezo para ensaladas vinagreta
<b>Bocadillo de la noche</b>	1 cucharada de mantequilla de maní 1 taza de leche descremada o semidescremada
<b>Bocadillo de la mañana</b>	5 galletas integrales 1.5 onzas de queso cheddar

### Notas: