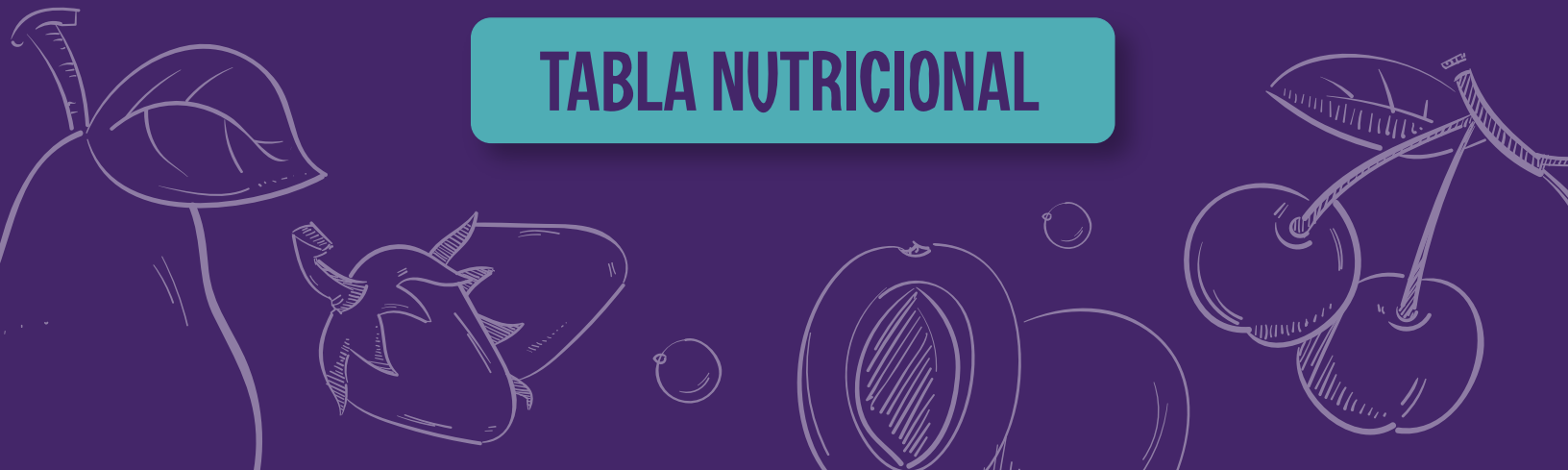


¿Cómo alimentarte en el EMABARAZO Y CONSERVAR TU FIGURA?



Dra. Lilian González G.C
Ginecología - Obstetricia

TABLA NUTRICIONAL



NUTRIENTES

NECESARIOS PARA

MEJORES FUENTES

PROTEINAS

Crecimiento de las células y producción de sangre.

Carnes magaras, pescado, pollo, claras de huevo, mantequilla de maní tofu (soja).

CARBOHIDRATOS

Producción diaria de energía.

Pan, cereales, arroz, patatas, pastas, frutas, vegetales.

CALCIO

Huesos y dientes fuertes, contracción de los músculos, funcionamiento de los nervios..

Leche, queso, yogurt, sardinas o salmón, espinacas.

HIERRO

Producción de glóbulos rojos (necesarios para prevernir la anemia).

Cerne roja magra, espinacas, panes cereales y zanahorias.

VITAMINA A

Piel saludable, buena visión, huesos fuertes.

Patatas dulces (batatas).

VITAMINA C

Encías, dientes y huesos sanos: ayudan a absorber el hierro

Citricos, brécol, tomates, jugos de fruta enriquecidos.

NUTRIENTES

NECESARIOS PARA

MEJORES FUENTES

VITAMINA B6

Desarrollo de glóbulos rojos, utilización efectiva de las proteínas, grasas y carbohidratos.

Cerdo, jamón, cereales integrales, bananas.

VITAMINA B12

Desarrollo de glóbulos rojos, mantenimiento de la salud del sistema nervioso.

Carne, pollo, pescado, leche (Nota: Los que no consumen productos lácteos necesitan un suplemento de vitamina B12).

VITAMINA D

Huesos y dientes sanos: ayuda a la absorción del calcio.

Leche, lácteos, cereales y pan

ÁCIDOS FOLICOS

Piel saludable, buena visión, huesos fuertes.

Vegetales verdes, frutas y vegetales amarillos, habas, guisantes, frutos secos.

GRASAS

Almacenamiento de energía corporal.

Carnes, lácteos, frutos secos, mantequilla de maní, margarina, aceite de oliva vegetal (Nota: Limita el consumo de grasas a 30% o - de tu ingesta diaria de calorías.



Dra. Lilian González G.C
Ginecología - Obstetricia