

# Recomendaciones de Alimentación y Nutrición para Personas Gestantes.

La alimentación y nutrición en esta etapa es esencial para tu salud y para el correcto crecimiento de tu bebé, por eso es muy importante que sea lo más variada y completa posible.

MINISTERIO DE  
SALUD



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

## Consejos nutricionales

### Tomá agua todos los días.

**Se aconseja beber de 8 a 10 vasos de agua al día sin esperar a tener sed.**

Las infusiones -sopas, limonadas y gelatinas sin azúcar- pueden contribuir al aporte de líquidos, pero no reemplaza el agua. No tomar té y/o café por cerca de las comidas ya que dificulta la absorción del hierro de los alimentos.

Evitar bebidas comerciales azucaradas (gaseosas, jugos) y bebidas con alcohol.

### Comé frutas y verduras todos los días.

**Elegí las frutas y verduras de estación, son de mejor calidad y mas económicas.**

**Frutas:** Consumilas frescas, enteras y con piel. También en preparaciones como licuados, helados caseiros (a base de fruta), gelatina con fruta, compota, fruta al horno, ensalada de frutas, postres con fruta, tortas, entre otras. Se aconseja diariamente consumir cítricos y agregar jugo de limón a las comidas.

**Verduras:** Comer diariamente variedad de verduras en sopas, ensaladas, croquetas, tortillas, salsas, puré, rellenos, etc.

Elegir verduras de hoja verde tales como acelga, espinaca, rúcula, brócoli, hojas de remolacha, por su contenido en hierro. Para mejorar su absorción incluí tomate, o algún cítrico como el limón.

Se recomienda, en lugar de hervir, cocinar al vapor para preservar nutrientes y/o utilizar el caldo de cocción de las verduras para agregar a salsas y no desaprovechar riqueza de nutrientes.

### Tomá leche y/o derivados todos los días.

**Consumilos en lo posible preferentemente descremados.**

Este grupo aporta calcio y proteína de buena calidad.

Se los puede incluir consumiéndolos en postres de leche como: flan, postres de maicena, arroz con leche, licuados de leche con frutas, salsa blanca, budín de pan, etc. Además se puede agregar leche en polvo en los amasados para sumar más proteínas.

Otras formas de aumentar el consumo de calcio son: usar la leche como medio de cocción como en el caso de la polenta o agregar queso a las preparaciones.

## Incorporá proteínas de buena calidad, comiendo carnes , huevos y/o legumbres.

Elegí cortes de carne económicos e incorporá el huevo a las preparaciones.

**Carnes:** Consumí pollo, carne de cerdo, de vaca y/o pescado. En lo posible elegir cortes magros o bien quitar la grasa visible, sacar la piel del pollo e incorporarlo en preparaciones rendidoras y que no retrasen la digestión. Se aconseja acompañar con cítricos o jugo de limón las carnes para facilitar la absorción de hierro.

**Huevo:** Excelente alimento de buena calidad nutricional, económico, digerible y que se adapta a varias preparaciones tales como omelette, flan, revueltos, tortillas, en ensaladas, sopas, etc.

**Legumbres:** Como lentejas, arvejas, variedades de porotos, garbanzos y/o soja, en preparaciones como hamburguesas, croquetas, ensaladas, hummus o pastas untables, guisos, budines dulces, entre otras.

## Aportá buena energía a través de los cereales y legumbres.

**Durante el embarazo las necesidades de hierro se duplican y es difícil cubrirlas sólo con la alimentación diaria y su falta puede producir anemia.**

**Esto lleva a la necesidad de utilizar suplementos en forma diaria durante todo el embarazo y hasta tres meses posteriores al parto.**

**Consulte siempre a su médico.**

**Incorporá todos los días estos alimentos a fin de cubrir las necesidades energéticas, las cuales aumentan durante el periodo de embarazo.**

**Cereales:** Consumí arroz (preferentemente integral), polenta, fideos, pastas rellenas, tartas, pizzas caseras, avena.

**Legumbres:** Elegí lentejas, garbanzos, porotos, arvejas secas partidas o en harina, soja. Para facilitar la digestión se aconseja incluirlos “en pasta de legumbres”\* a través de hamburguesas caseras, croquetas, milanesas o rellenos. Otras preparaciones pueden ser en sopas, ensaladas y guisos.

\*Se obtiene pisando o procesando los granos de legumbre previamente remojados y cocidos.

## Agregá aceite a tus preparaciones.

**Se aconseja diariamente aportar grasas buenas y protectoras.**

Agregá aceite “crudo” (sin cocción) a las comidas. Por ejemplo a ensaladas, purés, verduras asadas, etc. Elegí aceites puros, no mezcla tales como de maíz, girasol, soja, oliva. Evitá cocinar con mucho aceite y las frituras en general.

## **Cuidá el agregado de sal a tus comidas.**

### **Evitá la sal y elegí condimentos naturales.**

Resaltá el sabor a tus comidas utilizando hierbas aromáticas (laurel, tomillo, albahaca, perejil, romero), condimentos varios tales como pimienta, mostaza en grano, comino, cúrcuma, pimentón dulce, ají molido, entre otras. El uso de vinagre, limón, aceite con especias (preparación casera) o incorporar “alimentos condimentos” como la cebolla, ajo, puerro, apio, puede ser una buena alternativa.

## **Reducí el consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas y sodio.**

### **Que el consumo de estos alimentos sea ocasional, cuidá tu salud.**

Evitá el consumo frecuente de galletitas dulces, facturas, amasados de panadería en general, chizitos, palitos, fiambres, jugos y gaseosas comerciales.

## **Consejos en casos de malestar digestivo**

Ante la presencia de náuseas, vómitos, acidez y/o estreñimiento, que son síntomas muy comunes durante el embarazo, te dejamos algunos consejos para aliviarlos:

- Siempre que sea posible, no suspender las comidas. Es preferible realizar comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de pocas comidas abundantes.
- Evitá ayunos prolongados.
- Evitá bebidas y alimentos irritantes: café, mate, condimentos fuertes y comidas picantes, alimentos fritos, alimentos dulces y con grasa.
- Evitá acostarte inmediatamente luego de las comidas (hacerlo entre 1 y 2 horas luego de las mismas).

MINISTERIO DE  
SALUD

---



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

[gba.gob.ar](http://gba.gob.ar)