

ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA LA EMBARAZADA

TIPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDADES		
		1er Trimestre (1-12 semanas)	2do Trimestre (13-28 semanas)	3er Trimestre (29-40 semanas)
Arroz o pastas Menestras	Diariamente Mínimo 3 veces por semana	1 taza (2 cucharones) 1 taza (3-4 cucharones)	1 y ½ taza (3 cucharones) 1 taza (3-4 cucharones)	1 y ½ taza (3 cucharones) 1 taza (3-4 cucharones)
Pan o tortilla o cereales, verduras o plátano o papa	Diariamente	4 rebanadas o 2 unidades o 2 tazas	4 rebanadas o 2 unidades o 2 tazas	3 rebanadas o 1 ½ unidad o 1 tazas
Frutas	Diariamente	3 porciones	4 porciones	4 porciones
Vegetales	Diariamente	1 taza	1 y ½ taza	1 y ½ taza
Pollo o pavo Pescado o tuna o sardina Carne de res o puerco liso	3-4 veces por semana 2-3 por semana 1 vez a la semana	4 onzas (2 presas pequeñas)	5 onzas (1-2 presas)	6 onzas (2 presas)
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad	1 unidad	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt)	Diariamente	2 vasos	2 vasos	3 vasos
Azúcar	Diariamente	5 cdtas.	7 cdtas.	6 cdtas.
Grasas	Diariamente	5 cdtas.	5 cdtas.	4 cdtas.



República de Panamá
Ministerio de Salud
Dirección de Provisión de Servicios de Salud
Departamento de Salud Nutricional 2015

TIEMPO	EMBARAZADA 1ER TRIMESTRE	EMBARAZADA 2DO TRIMESTRE	EMBARAZADA 3ER TRIMESTRE
Desayuno	1 tz de leche ½ tz de crema 1 bollo 1 huevo con vegetales	1 vaso de leche 3 reb. de pan 1 huevo con vegetales	1 tz de leche 1 pan michita 1 reb. queso 1 naranja
Merienda	1 reb. de piña	¾ tz de papaya	1 yogurt
Almuerzo	1 tz de arroz 1 tz de porotos 1 muslo pequeño ½ tz de vegetales con 3 cdtas. de aceite	1 tz de pastas ¼ u plátano maduro 1 presa de filete de pescado 1 tz de vegetales con 3 cdtas. de aceite	1 tz de arroz 1 tz de arvejas 1 presa de carne de res ½ tz de vegetales con 2 cdtas. de aceite
Merienda	1 guineo pequeño	1 reb. de piña	1 guineo
Cena	½ tz jugo natural de fruta 1 tz de yuca sancochada ¼ tz de tuna ½ tz de vegetales con 2 cdtas. de aceite	1 tz de jugo de fruta natural 1 tz de arroz ¾ tz de lentejas 1 bistec pequeño ½ tz de vegetales con 2 cdtas. de aceite	1 ½ tz de coditos ½ pechuga de pollo ½ tz de vegetales con 2 cdtas. de aceite
Merienda	1 tz de leche	1 tz de leche ¾ tz cereal corn flakes	1 tz de leche 3 cdtas. de avena 2 cdtas. de pasitas

tz = taza cdtas. = cucharadas reb = rebanada



ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO



¿Por qué es importante la buena alimentación en la embarazada?

- Ayuda a la formación, desarrollo y crecimiento del bebé y de la placenta, también al aumento del tamaño del útero y de los pechos para la lactancia materna.
- Permite una buena ganancia de peso y se previene la desnutrición u obesidad materna.
- Ayuda a formar huesos, dientes en el bebé y pérdida de tejido óseo materno.
- Evita partos prematuros y bajo peso al nacer.
- Previene el riesgo de retención de líquido (pies hinchados) y de la hipertensión.

SITUACIONES DE ALERTA

Desnutrición materna, ya que se asocia a mayor riesgo de enfermedad y muerte infantil.

Obesidad materna, ya que aumenta el riesgo complicaciones en el parto y de padecer algunas enfermedades.



Mantenga una ganancia de peso adecuado.



¿Cómo debe alimentarse la embarazada?

RECOMENDACIONES

1. Coma alimentos de todos los grupos.

Plato de la Alimentación



2. Use condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil, orégano y ají.



3. Evite el consumo de sodio que están en salsas y condimentos artificiales así como en los productos empacados en sobres, latas, frascos y cajetas; además de limitar el consumo de sal.
4. Use poco aceite y grasas. Evite alimentos fritos.
5. Evite sodas, maltas, te fríos y bebidas azucaradas. Prefiera jugos naturales sin azúcar.
6. Aumente el consumo de frutas y vegetales frescos de todos los colores.



7. Tome 8 a 12 vasos de agua al día y disfrútela.
8. Camine de 15 a 30 minutos 3 veces por semana.
9. No fume, ni tome bebidas alcohólicas.

Consejos prácticos

Si presenta náuseas o vómitos.

- Al despertar coma 1 ó 2 galletitas de soda y permanezca en reposo hasta que desaparezcan las náuseas.
- Coma en pequeñas cantidades 5 a 7 veces al día.
- Evite consumir líquidos con las comidas. Tómelos 30 minutos antes o después de comer.

Si presenta estreñimiento.

- Aumente el consumo de fibra a través de las menestras, frutas con cáscara y vegetales crudos.
- Aumente el consumo de agua (8-12 vasos al día).

Si presenta anemia o hemoglobina baja.

Consuma diariamente fuentes altas en hierro como:

- Carnes rojas, pollo, pescado, vísceras.
- Menestras (porotos, lentejas, arvejas).
- Vegetales verde oscuro (berro, espinaca, mostaza).

Recuerde acompañar estos alimentos con fuentes de vitamina C (naranja limón, piña, tomate, entre otros).

Recuerde

Tome una pastilla de hierro y ácido fólico, al día, una hora antes de la comidas con agua o jugos (naranja, limón, piña, marañón, entre otros). No lo tome con te, café ni leche.

Para que su bebé esté sano, después del nacimiento, de leche materna exclusiva por 6 meses.