



Tu farmacéutico te informa



Consejo de Colegios Profesionales de Farmacéuticos de Castilla y León

Recomendaciones nutricionales para el embarazo y la lactancia

ETAPA PRE-GESTACIONAL



[IMC IDEAL
18.5% - 24.9%]

DIETA MEDITERRÁNEA



Importante consumo de:

ÁCIDOS GRASOS · ANTIOXIDANTES · ÁCIDO FÓLICO [SUPLEMENTACIÓN]



CONSUMO ALCOHOL Y DROGAS

EMBARAZO

LA INGESTA CALÓRICA DEBE INCREMENTARSE

350 kcal/día Segundo trimestre | 450 kcal/día Tercer trimestre



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- 5 Comidas al día
- Beber abundante líquido (2-5 l)
- Lavar frutas y verduras
- Evitar bebidas alcohólicas y cafeína (max. 2 tazas de café al día)
- Evitar lácteos no pasteurizados
- Evitar alimentos crudos (carnes y pescados)
- Evitar hígado y patés (exceso de vitamina A)



SUPLEMENTACIÓN

- Ácido fólico
- Hierro
- Yodo
- Calcio
- Vitamina D
- Omega 3

LACTANCIA



INCREMENTAR CONSUMO

- PROTEÍNAS
- HIDRATOS DE CARBONO
- ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3
- AGUA
- VITAMINAS
- MINERALES



EVITAR

- ALIMENTOS PROCESADOS
- AZÚCARES REFINADOS
- DIETAS RESTRICTIVAS, YA QUE DISMINUYE LA CALIDAD DE LA LECHE



UNA DIETA EQUILIBRADA Y LA AYUDA DE COMPLEMENTOS NUTRICIONALES



ASEGURAR EL ADECUADO APOORTE DE NUTRIENTES



ÓPTIMO CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL BEBÉ