

Guía de Alimentos en el Embarazo

Esta guía práctica está diseñada para ayudarte a tomar decisiones conscientes sobre tu alimentación durante el embarazo. Incluye una tabla de alimentos permitidos y prohibidos, con sus razones, además de un espacio para planificar tu menú semanal.

✓ Alimentos Permitidos (por grupo alimenticio)

Grupo Alimenticio	Ejemplos	Beneficios
Lácteos pasteurizados	Leche, yogur natural, queso fresco	Fuente de calcio y proteínas
Proteínas magras	Pollo, pavo, pescado bajo en mercurio	Desarrollo del cerebro y los músculos
Verduras de hoja verde	Espinaca, kale, acelga	Ricas en ácido fólico y hierro
Frutas ricas en vitamina C	Guayaba, naranja, kiwi	Mejoran absorción de hierro
Grasas saludables	Aguacate, nueces, aceite de oliva	Ayudan al desarrollo cerebral
Cereales integrales y legumbres	Avena, lentejas, quinoa	Control de glucosa y energía sostenida

⊘ Alimentos Prohibidos y Razones

Alimento	¿Por qué evitarlo?
Carnes crudas o poco cocidas	Riesgo de toxoplasmosis y listeria
Quesos blandos sin pasteurizar	Riesgo de infecciones por listeria
Pescado alto en mercurio	Afecta el desarrollo neurológico del feto
Caféina en exceso	Puede alterar el ritmo cardíaco fetal
Bebidas alcohólicas	Provoca defectos congénitos y bajo peso
Tés herbales no aprobados	Algunos tienen efecto abortivo (ruda, ajenojo)



Planificador Semanal de Menú

Utiliza este espacio para anotar tus comidas planificadas y asegurarte de que estás incluyendo los alimentos recomendados.

Día	Desayuno	Comida	Cena
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			