



Renata Boscan
BIRTHING SUPPORT

Guía breve de alimentación balanceada para embarazadas

Por Renata Boscan

Durante el embarazo, tienes la maravillosa oportunidad de adoptar hábitos alimenticios saludables, que beneficiarán tanto tu salud como el desarrollo de tu bebé.

¿Qué comer?

Carbohidratos: cereales integrales, verduras, plátanos y granos para energía.

Proteínas: leche, quesos, carnes magras y huevos para hierro, calcio y vitaminas del complejo B.

Frutas y verduras: esenciales para aportar vitaminas y fibra, ayudando a una digestión saludable.

¿Qué evitar?

Azúcar refinado, exceso de sal, frituras, alimentos enlatados, comida rápida, refrescos, alimentos ahumados y charcutería, dulces, pastelería y comidas muy condimentadas.

Recuerda que alimentarte conscientemente durante esta etapa es un acto de amor hacia ti misma y hacia tu bebé.

¡Disfruta de este camino maravilloso!

Ejemplos de meriendas saludables:

Merienda de la mañana: Galletas de soda, una lonja de queso blanco y una mandarina.

Merienda de la tarde: Yogurt descremado con fruta o un puñado de maní.



¿Cuánto comer?

Necesitarás aproximadamente **300 calorías adicionales por día**, que puedes cubrir con tres comidas balanceadas y dos meriendas nutritivas.

¿Cómo comer?

- Prefiere métodos de cocción saludables (hornear, sancochar o plancha).
- Fracciona tus comidas, come despacio y mastica bien.
- Evita acostarte inmediatamente después de comer.