



AULA VIRTUAL

Nutrición en embarazo y lactancia

1. CONOCE

¿SABÍAS QUÉ?

La dieta en el embarazo y la lactancia debe ser **completa, equilibrada y variada**

Una dieta saludable es **clave en la gestación y en el período preconcepcional**, fundamentalmente en los **3-6 meses antes del embarazo**

La **lactancia materna** aporta **múltiples beneficios a la madre y al niño** y también se ha asociado con **beneficios a largo plazo**, al reducir el riesgo de varias enfermedades crónicas y cáncer

2. APRENDE

OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

- Cubrir todos los requerimientos de la madre y el feto, logrando una adecuada ganancia de peso y manteniendo la salud de ambos.

OBJETIVOS DE LA ALIMENTACIÓN EN LA LACTANCIA

- Aportar los nutrientes adecuados para la madre lactante, favoreciendo la recuperación de peso pregestacional y mejorando la composición de la lecha materna

- Variada y moderada
- Métodos de cocinado sencillos
- 4-5 ingestas diarias
- Patrón saludable (mediterráneo, atlántico...)

- Alimentos procesados y ultraprocesados
- Alimentos ricos en grasas saturadas
- Alimentos ricos en sal
- Alimentos ricos en azúcares simples



EJERCICIO FÍSICO MODERADO

3. CONVIVE

Seguridad de los alimentos

- Lavado de manos y alimentos crudos
- Limpiar superficies y utensilios de cocina tras la manipulación de alimentos crudos
- Guardar los alimentos cocinados en la nevera (a temperatura $\leq 4^{\circ}\text{C}$)
- Cocinar completamente las carnes y pescados hasta alcanzar temperaturas de más de 70°C en toda la pieza durante al menos 2 min.



Evitar

- Tabaco
- Alcohol
- Bebidas energéticas
- Abuso de cafeína
- Edulcorantes. **No se recomienda el consumo de ciclamato, sacarina ni hojas crudas de estevia.**

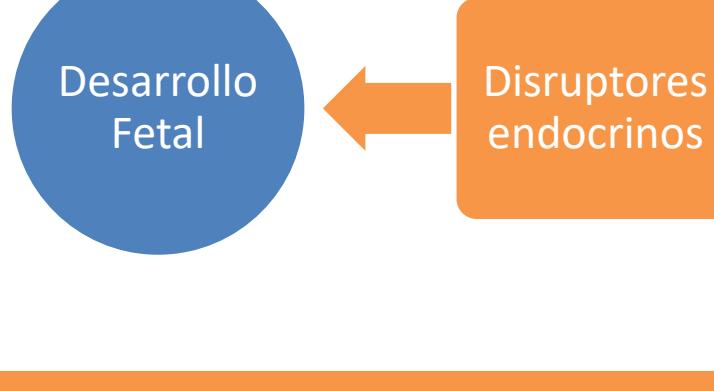


En restaurantes

- Evitar el consumo de quesos blandos y frescos con leche sin pasteurizar
- Evitar carnes frías o procesadas, huevo crudo y pescado crudo
- Precaución con frutas y verduras por riesgo de toxoplasmosis por lavado insuficiente



4. CUIDATE



¿SABÍAS QUÉ?

El entorno metabólico en el que se desarrolla el feto tiene una influencia decisiva en el riesgo de padecer determinadas enfermedades en el futuro, como la obesidad, la diabetes o la dislipemia.

Si quieres saber más sobre NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA tienes la información completa (y muchas cosas más) en www.seen.es



@NutriSEEN



@sociedad SEEN



@TuendocrinSEEN