

# PROTECCIÓN a la MATERNIDAD

Consejos para la embarazada

El embarazo no es una enfermedad, sino un momento de la vida de una mujer que, en muchos casos, debe compaginar con su vida laboral. Te damos algunos consejos para que puedas disfrutar de este momento especial.

## CUÍDATE A TI MISMA

- > Es fundamental que descanses adecuadamente
- > Realiza actividades físicas moderadas y sin impactos: caminar, yoga, pilates...
- > Bebe agua a demanda y conviértela en la bebida por excelencia durante el embarazo
- > Mantén el equilibrio emocional y buenas relaciones interpersonales.

## VEGETALES Y FRUTA



> Come verduras y frutas que te aporten:

- **Hierro, ácido fólico y vitamina B12:** acelgas, espinacas, brócoli, espárragos, escarola y col.
- **Calcio:** col rizada, brócoli (especialmente los troncos).
- **Vitamina B, D y C:** pimientos, kiwis y fresas.

> Es importante que te comas enteras las piezas de frutas.

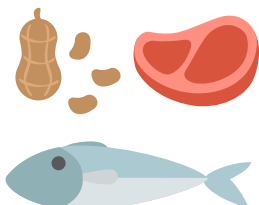
## CUIDA TU ALIMENTACIÓN

## CEREALES



- > Evita las harinas refinadas (especialmente los productos industriales).
- > Opta por harinas y cereales integrales como el arroz, la pasta y el pan integral.

## PROTEÍNA DE CALIDAD



> La puedes encontrar en:

- **Legumbres:** lentejas, judías, garbanzos, soja seca...
- **Frutos secos:** piñones, pipas de girasol, avellanas, pistachos...
- **Carnes magras, pescado blanco, marisco y pescado azul pequeño** (con menor contenido en mercurio, como la sardina y los boquerones).
- **Quesos pasteurizados** (nunca de leche cruda, por riesgo de listeria).

## EVITA COMER LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- > **Carnes crudas o poco hechas** (por riesgo de toxoplasmosis): jamón serrano que tenga menos de 24 meses de curación o no haya estado congelado un mínimo de 3 días.
- > **Pescados crudos o poco cocinados** (por riesgo de anisakis).
- > **Carnes procesadas:** embutidos y fiambres (que tengan menos de 24 meses de curación o no hayan estado congelados un mínimo de 3 días), salchichas, sobrasada, carne picada...