



## INFORMACIÓN PARA EMBARAZADAS VEGETARIANAS

### ¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque el embarazo es un momento en el que la correcta alimentación de la madre puede influir positivamente en su estado de salud y en el de su bebé, tanto a corto como a largo plazo.

#### Recomendaciones dietéticas generales:

- Mantenga una dieta rica en hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, cereales integrales.
- Use aceite de oliva, mejor si es virgen extra, para cocinar y aliñar los alimentos.
- Evite los alimentos ultraprocesados ricos en sal, grasas saturadas y/o azúcares, como algunos alimentos para dietas vegetarianas, bollería, refrescos, etc.
- Haga 4 o 5 comidas al día, ligeras, poco copiosas y adaptadas a sus horarios habituales.
- Asegúrese de que toma buenas fuentes alimentarias de hierro (legumbres, frutos secos, fruta desecada, semillas, etc.) aumentando al mismo tiempo el contenido de vitamina C de sus comidas tomando hortalizas crudas y/o fruta fresca de postre.
- Tome un suplemento de vitamina B12 de al menos 10mcg al día o 2.000mcg a la semana
- Modere el consumo de sal, y asegúrese de que la que use, sea sal yodada. Para ello compruebe el etiquetado.
- Mantener el consumo de cafeína lo más bajo posible.
- No consuma bebidas con alcohol. No existe cantidad exenta de riesgo.
- No tome agua de pozos o cisternas si antes no tiene la seguridad de que ha sido tratada para que sea potable.
- Evite el consumo de algas comestibles.
- Durante el embarazo hay riesgos de infección o intoxicación, derivados del consumo de algunos alimentos como lácteos, germinados y huevos:

Lácteos	<p><i>Riesgo de infección por Listeria.</i></p> <p><i>No consuma:</i> leche cruda ni yogur, flan, helados, requesón o quesos elaborados con leche cruda, por ejemplo, el idiazábal y algunos de pasta blanda tipo brie, camembert, etc. Lea las etiquetas de todos los lácteos para asegurarse de que la leche está pasteurizada o esterilizada</p>
Germinados	<p><i>Riesgo de infección por Listeria:</i></p> <p><i>No consuma germinados crudos durante el embarazo.</i></p>
Huevos	<p><i>Riesgo de infección por Salmonella.</i></p> <p><i>No consuma:</i> huevo crudo o preparados que contengan huevo crudo como mayonesa casera, merengue, tiramisú, algunos mousse y helados.</p>

#### Recomendaciones generales de compra y de cocinado:

- Desinfecte las frutas y hortalizas que vaya a consumir en crudo. Puede utilizar lejía apta para la desinfección de agua de beber (4 gotas por Litro): sumerja durante 15 minutos los vegetales, aclárelos bien y elimine el agua escurriendolos. También debe aplicar este tratamiento a las hortalizas cortadas y ensaladas de bolsa.
- Esmere la higiene de manos, superficies y utensilios cuando manipule frutas o verduras crudas.
- No compre lácteos elaborados con leche cruda, para ello lea las etiquetas.
- Cocine bien los huevos, hasta que la yema y la clara queden cuajadas.
- Cocine bien los germinados vegetales.

## Grupos de alimentos y recomendaciones de consumo:

Tamaño raciones (caseras)		Recomendación día / semana	Recomendado	Limitar	Evitar
Hortalizas	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Hortalizas de cualquier tipo cocinadas o crudas.		Crudas sin desinfectar y germinados crudos
Frutas	1 pieza mediana o 1 puñadito desecadas (30g)	Al menos 3 raciones/día	Fruta fresca de temporada, de cualquier tipo o fruta seca como dátiles, orejones, pasas, ciruelas secas.	Zumos en general	Crudas sin pelar y desinfectar. Zumos envasados no pasteurizados. En almíbar y néctares
Cereales Tubérculos	1 plato cocido (60-90g en crudo) 1 rebanada pan moreno o integral (60g) 1 patata mediana ½ bol cereales (30-40g)	4-5 raciones/día	Pan moreno o integral, pasta integral, arroz integral, cuscús integral, quínoa, etc., y sus derivados como el seitán, miso, etc., especialmente en dietas veganas. Cereales de desayuno integrales sin azucarar. Patata, boniato.	Pan blanco,	Alimentos para vegetarianos ricos en sal, azúcar o grasas. Chips de bolsa
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4-6 raciones/día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra.	Otros aceites vegetales	Nata, manteca mantequilla, margarina,
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza, lino, etc.		Fritos, con sal o azúcares.
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2-3 raciones/día	Leche y yogures y quesos elaborados a partir de leche pasteurizada. Bebidas vegetales de cereales sin azúcar añadido, de legumbres o de frutos secos	Lácteos enteros Bebida vegetal con azúcar Yogures con nata y/o azúcar	<b>Ver punto 2</b>
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 5 semana	Garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas secas, soja y sus derivados especialmente en dietas veganas (tofu, tempeh, miso, etc.)		Derivados con alto contenido en sal, azúcar o grasas
Huevos y derivados	1-2 huevo mediano	Al menos 5 semana	Huevo de gallina, codorniz bien cocinados		<b>Ver punto 2</b>
Azúcares y dulces	-	Evitar		Chocolate >70% cacao	Galletas de cualquier tipo, dulces pasteles
Bebidas	1 vaso	En función de la sed	Agua, infusiones sin cafeína, Café o té - no más de 1 taza al día.		Refrescos, bebidas ricas en cafeína energéticas y alcohólicas



## Menú genérico de 1 semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Lácteo o bebida vegetal, cereal integral, AOVE, hortalizas, fruta fresca o seca, frutos secos						
<b>Media Mañana</b>	Fruta fresca o seca, frutos secos, semillas, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
<b>Comida</b>	Hortalizas Patata Legumbre Fruta	Hortalizas Pasta int* F Secos Semillas Fruta	Hortalizas Quínoa Huevo	Hortalizas Arroz int* Legumbre	Hortalizas Pasta int* F. Secos Semillas Fruta	Hortalizas Arroz int* Huevo	Hortalizas Patata* Legumbre
<b>Merienda</b>	Fruta fresca o seca, frutos secos, semillas, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
<b>Cena</b>	Hortalizas Arroz int* Huevo Fruta	Hortalizas Patata Legumbre Fruta	Hortalizas Pan int* F Secos Semillas Fruta	Hortalizas Patata Huevo	Hortalizas Maíz Legumbre	Hortalizas Cuscús Legumbre	Hortalizas Pan int* Huevo

- AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra. Integral.

## Menú ejemplo de 1 semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Café, té o infusión con leche o bebida vegetal y tostadas de pan moreno o integral con AOVE y tomate a rodajas.						
<b>Media Mañana</b>	Yogur con albaricoque seco, nueces, semillas de lino y tostada de pan integral con paté de calabaza.						
<b>Comida</b>	Tomate aliñado Guiso de lentejas con cebolla, col repollo y patata Fruta	Espagueti integral salteado con verduras y picada de frutos secos y semillas Fruta	Pisto de verduras con quínoa y huevo a la plancha Fruta	Arroz integral con salsa de verduras, tomate y soja texturizada Fruta	Wok de verduras con trigo sarraceno y picada de ajo, perejil y frutos secos Fruta	Cogollos aliñados Arroz integral con salsa tomate, cebolla, pimientos y Huevo cocido Fruta	Ensalada de hortalizas variadas con aguacate y tofu. Fideuá de verduras y guisantes Fruta
<b>Merienda</b>	Yogur con fruta temporada troceada, copos de cereales integrales sin azúcar, nueces y semillas de lino.						
<b>Cena</b>	Verduras con arroz integral y tortilla a la francesa Fruta	Ensalada de garbanzos y patata Fruta	Ensalada semillas y pan integral con hummus y pimiento rojo Fruta	Tortilla de patata y cebolla con ensalada con nueces Fruta	Fajitas de maíz con salteado de verduras y seitán Fruta	Hamburguesa de garbanzos con cuscús y verduras Fruta	Revuelto de huevo campero con cebolla y espárragos. Tomate aliñado y Pan integral Fruta

## Otras recomendaciones

- Manténgase físicamente activa. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- No fume y evite la exposición al humo del tabaco

- No tome ningún tipo de suplemento que no sea recomendado por su equipo de atención sanitaria.

**Herramientas de autoevaluación:**

- La mejor manera para comer de forma saludable es que planifique las comidas en función de las recomendaciones de consumo, tal y como queda reflejado en el menú genérico.
- Compruebe que consume hortalizas (frescas en forma de ensalada o cocinadas) cada día, al menos en la comida y en la cena.
- Si no toma lácteos, compruebe que los sustitutos vegetales sean sin azúcar añadido y estén enriquecidos en calcio.
- Confirme que los alimentos como el pan, la pasta, el arroz son integrales.
- Valore si a la semana consume al menos 5 veces legumbres.
- Valore si consume frutos secos y semillas a diario.

**Para saber más:**

- Servicio de Seguridad Alimentaria:  
[http://www.caib.es/sites/seguretalimentaria/es/alimentacion\\_segura\\_durante\\_el\\_embarazo-82624/](http://www.caib.es/sites/seguretalimentaria/es/alimentacion_segura_durante_el_embarazo-82624/)
- Matronas y tú: <https://matronasytu.com>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Unión vegetariana Española: [www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)