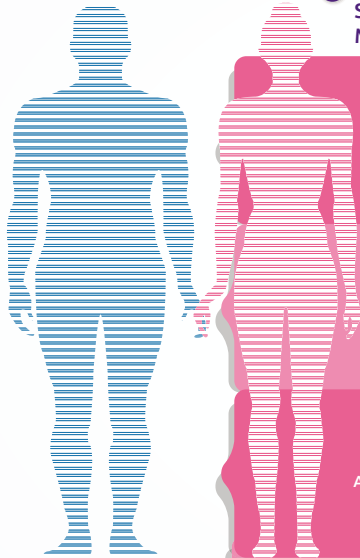


# LA ALIMENTACIÓN EN...

## ...LA PRECONCEPCIÓN

¿QUÉ INFLUYE PARA LA FERTILIDAD Y EL BUEN DESARROLLO DEL FETO? Alimentación: dieta variada, equilibrada y moderada en hombres y mujeres + actividad física diaria

¿QUÉ MINERALES Y VITAMINAS SON MÁS IMPORTANTES EN LAS MUJERES?



**VITAMINA B1 (Tiamina) Y B6**  
La B1 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y la B6 contribuye al metabolismo normal de las proteínas y del glucógeno  
ALIMENTOS: paté, atún, salmón, bacalao, arroz y cereales integrales  
CANTIDAD RECOMENDADA: 1,6 mg/día

**VITAMINA B9 (Ácido fólico)**  
Un déficit de ácido fólico es un factor de riesgo de defectos del tubo neural en el feto  
ALIMENTOS: hígado, legumbres, acelgas, espinacas y frutos secos  
CANTIDAD RECOMENDADA: 400 µg/día

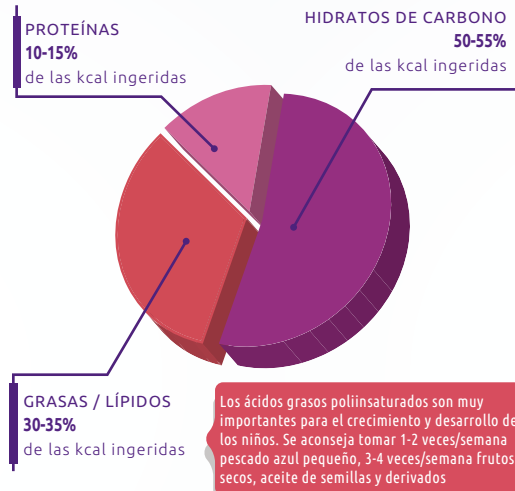
**HIERRO**  
Esencial para la vida y contribuye a la disminución del cansancio y la fatiga  
ALIMENTOS: carne, hígado, huevos, pescado, almejas, mejillones, legumbres, acelgas y espinacas  
CANTIDAD RECOMENDADA: 18 mg/día

**YODO**  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso  
ALIMENTOS: pescado de mar, verduras, carne, huevos  
CANTIDAD RECOMENDADA: 150 µg/día

**ZINC**  
Contribuye a la fertilidad y reproducción normales  
ALIMENTOS: cereales integrales, huevo, carne, pescado y legumbres  
CANTIDAD RECOMENDADA: 7-8 mg/día

PERO TAMPOCO DEBEMOS OLVIDARNOS DE...	
<b>Vitamina A</b> Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario, al metabolismo normal del hierro y al proceso de diferenciación celular	<b>Vitamina D</b> Contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo
<b>Vitamina B12</b> Contribuye a la formación de células sanguíneas y del sistema nervioso	<b>Calcio</b> Importante para la mineralización del esqueleto del feto. Contribuye al proceso de división y diferenciación celular
<b>Selenio</b> Contribuye a la espermatogénesis normal, protege las células frente al daño oxidativo y elimina metales pesados del organismo	

¿CUÁNTA ENERGÍA NECESITAMOS AL DÍA?



NO OLVIDES LA IMPORTANCIA DE HIDRATARSE

ALIMENTOS NO RECOMENDABLES DURANTE EL EMBARAZO



Para más información visita la web [www.infoalimenta.com](http://www.infoalimenta.com)

## ...EL EMBARAZO

Los cambios en el cuerpo de la mujer tienen la finalidad de mantener el crecimiento y desarrollo óptimo del feto

GANANCIA DE PESO EN FUNCIÓN DEL IMC DE LA MADRE

BAJOPESO  
12,5-18 kg

NORMOPESO  
11,5-16 kg

SOBREPESO  
7-11,5 kg

INGESTA EXTRA DE ENERGÍA POR TRIMESTRES



1<sup>ER</sup> TRIMESTRE  
+ 300 kcal/día aprox.



2<sup>º</sup> TRIMESTRE  
+ 340 kcal/día aprox.



3<sup>ER</sup> TRIMESTRE  
+ 450 kcal/día aprox.

¿QUÉ MINERALES Y VITAMINAS SON MÁS IMPORTANTES EN EL EMBARAZO?

**YODO**  
Esencial para el desarrollo neurológico del feto  
ALIMENTOS: pescado de mar, verduras, carne, huevos, marisco  
CANTIDAD RECOMENDADA: 175-220 µg/día

**VITAMINA B9 (Ácido fólico)**  
Un déficit de ácido fólico es un factor de riesgo de defectos del tubo neural en el feto  
ALIMENTOS: vegetales de hoja verde, hígado, frutas, cereales, legumbres y frutos secos  
CANTIDAD RECOMENDADA: 400 µg/día

**HIERRO**  
Su déficit se asocia con bajo peso al nacer, prematuridad y aumento de la mortalidad perinatal  
ALIMENTOS: carne, hígado, huevos, pescado, almejas, mejillones, legumbres, acelgas y espinacas  
CANTIDAD RECOMENDADA: 25-27 mg/día

PERO TAMPOCO DEBEMOS OLVIDARNOS DE...	Vitamina D	Calcio
<b>Zinc</b> Contribuye a la síntesis normal del ADN	Evita el raquitismo o la hipocalcemia neonatal. Se recomienda la exposición solar 15 min/día	Fundamental para el desarrollo óseo del feto. Contribuye al proceso de división y diferenciación celular. Su déficit puede aumentar el riesgo de osteoporosis en la madre en años posteriores
<b>Vitamina C</b> Previene el estrés oxidativo	<b>Vitamina B12</b> Contribuye al proceso de división celular	<b>Vitamina A</b> Su déficit durante el embarazo se asocia a un aumento de la mortalidad materna, riesgo de parto prematuro y preeclampsia
	<b>Vitamina E</b> Estimula el crecimiento fetal	<b>Fibra</b> Tiene efectos positivos en la prevención del exceso de peso