

# Guía basada en alimentos para mujeres gestantes y lactantes

## Mujeres Gestantes

Por su salud y la de su bebé, consuma alimentos frescos, variados y naturales.



Para su buena salud y la de su bebe distribuye los alimentos del día en 6 tiempos de comida: Desayuno, almuerzo, comida y tres refrigerios: uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche.



Aumenta el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras. Durante la gestación es importante tanto la calidad de los alimentos como la cantidad.



Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.

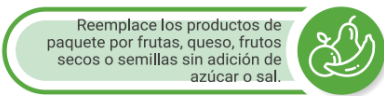


Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y proporciones de acuerdo a su edad y etapa de gestación.

**Para tener un embarazo saludable, recuerde reducir el consumo de sal y evite carnes frías, salsas, caldos en cubo y sopas de sobre.**



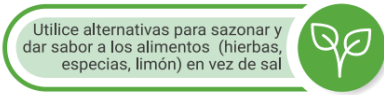
Consuma alimentos naturales, frescos y variados, en vez de embutidos y conservas.



Reemplace los productos de paquete por frutas, queso, frutos secos o semillas sin adición de azúcar o sal.



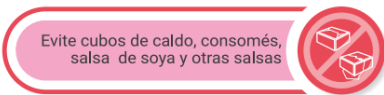
Prefiera alimentos preparados en casa.



Utilice alternativas para sazonar y dar sabor a los alimentos (hierbas, especias, limón) en vez de sal.



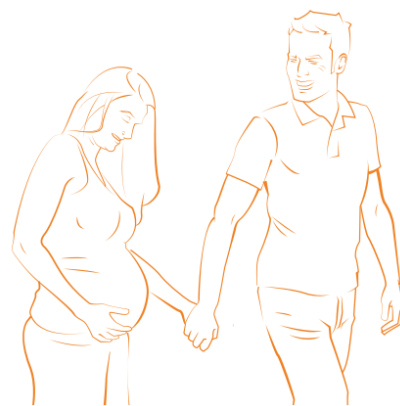
Cocine con menos sal



Evite cubos de caldo, consomés, salsa de soja y otras salsas



Retire el salero de la mesa, eso hace parte de los hábitos de alimentación saludable.



## Madres en periodo de lactancia.



- Alimiente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo.
- El contacto piel a piel favorece el inicio temprano de la lactancia materna y el vínculo afectivo.
- La lactancia materna contribuye a disminuir la mortalidad materna, al prevenir la hemorragia postparto.

### **Aumente el consumo de agua prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.**



No consuma bebidas alcohólicas, ni energizantes durante el período de lactancia.



Para calmar la sed y favorecer la producción de leche materna, aumente el consumo de agua, lo ideal es consumir 10 vasos de 200 ml agua al día.



Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo a su edad y etapa de lactancia.



Consuma leguminosas como frijol, lentejas, garbanzos, arvejas y habas secas junto a cereales como arroz y maíz.



Aprovecha las frutas y verduras que estén en cosecha, inclúyalas de diferentes colores y consúmalas preferiblemente crudas.



Para las verduras que requieran cocción prefiera prepararlas al vapor para evitar que pierdan sus nutrientes.