



És recomanable beure 1.5 l d'aigua al dia. No són recomanables les begudes gasoses, ensucrades, estimulants, ni energètiques. No prenguis begudes alcohòliques, encara que siguin "0.0" o "sin".



Redueix el consum de carn vermella i processada (pernil dolç, salat, gall d'indi, fuet, mortadel·la...).



No són recomanables els sucres i els aliments amb greixos (pastes, pastissos, llaminadures, gelats, etc).



Modera el consum de sal i fes servir sal iodada.



Utilitza oli d'oliva verge extra tant en cru com per cuinar.



Fes exercici físic (www.embactiva.es)

L'ALIMENTACIÓ DURANT L'EMBARÀS

Recomanacions saludables

CONSELLS per prevenir la toxoplasmosi

- No mengis carn crua o poc cuita ni embotits crus curats. Si en menges, congela-la durant 48 hores a -20°C.
- Cou bé tot tipus de carn.
- Renta (sota l'aixeta) les verdures i les hortalisses, en especial si porten terra i es mengen crues.
- Renta els estris de cuina i les superfícies de treball.
- Posa't guants per treballar al jardí i per qualsevol contacte amb la terra.
- Renta't les mans després de tocar un gat o qualsevol objecte que utilitzi el gat.

CONSELLS per prevenir la listeriosi

- Pren làctics (llet, iogurt i formatges) pasteuritzats. Els aliments elaborats amb llet crua poden contenir el bacteri Listeria. Tingues en compte també els formatges frescos o de pasta tova (feta, camembert, mascarpone, brie, mató, formatge de Burgos).
- Respecta les dates de caducitat dels aliments refrigerats, especialment dels embotits poc curats. Evita patés refrigerats i peix fumats.

ALTRES consells

- El peix és necessari per al bon desenvolupament del fetus, però no consumeixis peixos blaus grans com el peix espasa o emperador i la tonyina, ja que tenen un alt contingut en mercuri.
- No mengis cru cap aliment d'origen animal com ara ous, marisc, peix (sushi) i carn (carpaccio, bistec tàrtar). Neteja les superfícies i els estris de cuina després de manipular aliments crus per impedir toxo-infeccions per salmonella, campylobacter i E. coli.
- Evita el consum d'algues per alt contingut en iode.
- Limita el consum de nous de Brasil (coquitos) a un màxim de 6 al dia pel seu alt contingut en seleni.



L'alimentació equilibrada és aquella que assegura l'aportació necessària d'energia, nutrients i fibra.

En l'embaràs, la dieta va augmentant de calories progressivament: no mengem igual al primer trimestre que al tercer.

Una alimentació adequada contribuirà a un bon desenvolupament del fetus.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I EQUILIBRADA

Plat saludable



Greixos de qualitat (oli d'oliva, fruits secs, coco, alvocat, llavors...)



Fruita



Verdura



Pràctica diària d'activitat física. Mínim 30 minuts al dia



Son de qualitat



Aigua



Proteïna (carn, peix, ou, làctic i llegum)



Cereals integrals, tubercles (pasta, pa, arròs, cuscús, patata, moniato...)



Bona gestió de l'estrès i les emocions

NORMES BàSIQUES per a manipular els aliments amb seguretat

- NETEJAR:** Renta't les mans abans i després de manipular aliments.
- CUINAR:** Cuina a una temperatura que arribi als 75°C a l'interior de l'aliment.
- SEPARAR:** Evita el contacte dels aliments crus amb els cuinats.
- REFREDAR:** Evita el contacte dels aliments crus amb els cuinats.

ALIMENTS i freqüències de consum

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM
Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Cereals integrals i tubercles	A cada àpat
Fruits secs (crus o torrats)	3-7 grapats a la setmana
Llet, iogurts i formatge	1-3 vegades al dia
Aigua	En funció de la set
Oli d'oliva verge extra	Per amanir i per cuinar
Carn, peix, ous i llegums	No més de 2 vegades al dia
Carn	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Peix	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums	2-3 vegades a la setmana

CONSELLS alimentaris

- Menja fruita, verdura, hortalisses, llegums, fruita seca, tubercles i farinacis integrals (pa, pasta, arròs) així com quantitats moderades de carn, peix, ous i làctics.
- Consumeix productes de temporada i de proximitat.
- Reparteix la ingesta diària en 5-6 àpats, segons les teves necessitats. En cas de molèsties digestives, menja poc i sovint, aproximadament cada 3 hores. Cal deixar passar entre 1-2 hores entre àpats.
- Procura seure a taula, mastegar bé i gaudir del menjar sense presses.
- Limita el consum de cafè a un màxim 2 tasses al dia.