

24 / Sept / 2021

Mujer embarazada y nodriza

Alimentos permitidos

- Verduras y frutas, como alverjas, espinacas, peras y plátanos guineos.
- Granos integrales, como arroz integral, pan de trigo integral y avena.
- Frijoles, como los negros o los rojos.
- Garbanzos
- Lentejas
- Productos lácteos, como leche, yogur, queso
- Carnes blancas como pollo, pavo y pescados cocidos.

Alimentos prohibidos

- Pescados ricos en mercurio como, el pez espada, atún rojo, lucio.
- Mariscos
- Bebidas con cafeína como el café, refrescos de cola.
- Bebidas alcohólicas
- Quesos a base de leche sin pasteurizar
- Huevos, carnes y aves crudas
- Dulces
- Comida rápida

Alimentos recomendables

- Agua de 2 a 3 litros diarios.
- Zumos de frutas naturales.
- Avena, ciruelas, pasas para evitar el estreñimiento
- Pescado azul
- Semillas de sésamo
- Arándanos, por su aporte de yodo.
- Ajo
- Espinacas