

ALIMENTACIÓ SALUDABLE DURANT L'EMBARÀS

Esmorzar:

- **Làctic:** Llet semidesnatada, formatge fresc pasteuritzat, iogurt natural sense sucre
- **Cereals:** Cereals integrals sense sucres afegits, flocs de civada, pa integral, torrades integrals.
- **Fruita:** Fruites de temporada

Exemples:

- Iogurt natural sense sucre + Pa integral amb tomàquet natural i oli d'oliva verge extra + poma
- Llet semidesnatada + cereals integrals sense sucre + maduixes i taronja
- Torrada integral amb tomàquet natural i oli d'oliva verge extra + formatge fresc + kiwi

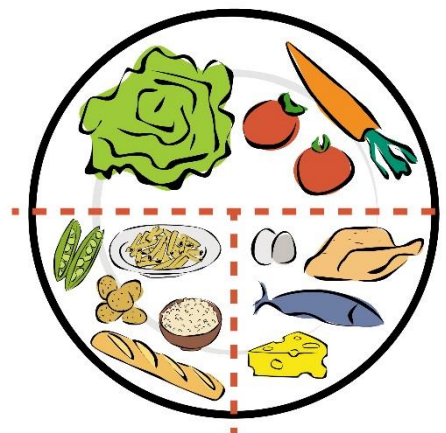
Mig matí:

- 1 peça de fruita / làctic (llet semidesnatada, iogurt natural sense sucre, formatge fresc pasteuritzat) / fruits secs naturals

Dinar:

- **Mètode del plat – Incloure els 3 grups d'aliments:**

- Verdures i hortalisses
- Cereals o farinacis integrals
- Aliments proteics (origen vegetal o animal)



VERDURES I HORTALISSES	CEREALS O FARINACIS INTEGRALS	ALIMENTS PROTEICS
De forma crua i/o cuita	- Pa, pasta, arròs (en la versió integral)	Origen animal:
Quantitat: lliure o la ½ del plat	- Llegums	- Carn: pollastre, gall d'indi, conill. 1 cop setmana carn vermella (vedella o porc)
Preferentment de temporada	- Tubercles: patata, moniato	- Peix
	- Blat de moro	- Ous
	Quantitat: Escollir només 1 ració = 1 cullerot cuit o ¼ del plat	- Formatge fresc pasteuritzat
		Origen vegetal:
		- llegum + cereal (lenties + arròs)
		- soja, tofu, seitan...
		Quantitat: Escollir només 1 ració = 1 tall o ¼ del plat

Exemples

- Amanida verda amb dorada i moniato. Postres: taronja
- Amanida d'arròs amb ceba, xampinyons, tomàquet i carn de pollastre. Postres: mandarina
- Amanida de cigrons. Bistec amb carbassó a la planxa. Postres: poma
- Crema de carbassa. Truita de patates. Postres: 2 kiwis

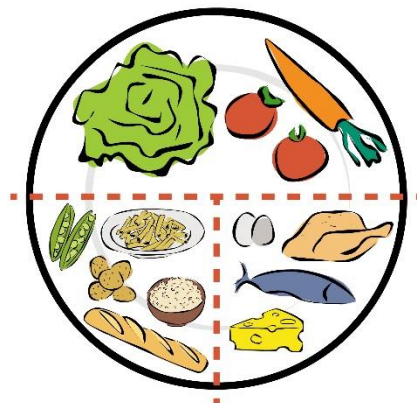
Berenar:

1 peça de fruita / làctic (llet semidesnatada, iogurt natural sense sucres, formatge fresc pasteuritzat) / fruits secs naturals

Sopar:

• Mètode del plat – Incloure els 3 grups d'aliments:

- Verdures i hortalisses
- Cereals o farinacis integrals
- Aliments proteics (origen vegetal o animal)



VERDURES I HORTALISSES	CEREALS O FARINACIS INTEGRALS	ALIMENTS PROTEICS
De forma crua i/o cuita	- Pa, pasta, arròs (en la versió integral)	Origen animal:
Quantitat: lliure o la ½ del plat	- Llegums	- Carn: pollastre, gall d'indi, conill. 1 cop setmana carn vermella (vedella o porc)
Preferentment de temporada	- Tubercles: patata, moniato	- Peix
	- Blat de moro	- Ous
	Quantitat: Escollir només 1 ració = 1 cullerot cuit o ¼ del plat	- Formatge fresc pasteuritzat
		Origen vegetal:
		- llegum + cereal (lenties + arròs)
		- soja, tofu, seitan...
		Quantitat: Escollir només 1 ració = 1 tall o ¼ del plat

Exemples

- Quinoa amb verdures. Lluç a la planxa. Postres: maduixes
- Sopa de pasta. Truita d'espínacs. Postres: taronja
- Coliflor al vapor. Pollastre amb moniato. Postres: poma
- Crema de pastanaga. Soja texturitzada saltejada de patata i hortalisses. Postres: 1 plàtan

RECOMANACIONS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA

- Consumir làctics preferentment naturals o semidesnatats, però evitar els formatges frescos o de pasta tova, si l'etiqueta indica que han estat elaborats amb llet crua, perquè poden contenir Listeria, un microorganisme que pot provocar danys greus al fetus.
- Cuinar les carns i el pollastre suficientment.
- Respectar les dates de caducitat dels aliments que es mantenen refrigerats.
- No consumir en cru cap aliment d'origen animal, com ara ous, marisc, peix -sushi- i carn -carpaccio-.
- Realitzar una correcta descongelació (descongelar el producte a la nevera, 4°C). Un cop descongelat, realitzar una correcta cocció. No tornar a congelar un cop descongelat l'aliment.
- La congelació a baixes temperatures (a -20 °C, més de 48 hores), evita la transmissió de la toxoplasmosi en embotits, carns crues i carns curades, i de l'anisakis en peix i marisc cru.

RECOMANACIONS GENERALS DURANT L'EMBARÀS

- Consumir cereals i farinacis integrals: 2-4 al dia.
- Consumir 2 veg/dia verdura i hortalisses: 1 ració en cuit i una ració en cru. Quan es mengin crues, rentar-les bé amb aigua abundant.
- Consumir 3 peces de fruita al dia.
- Consumir de 2-4 racions de làctics al dia: alternar entre llet semidesnatada/iogurt natural sense sucres/ formatges frescos pasteuritzats.
- Consumir 3-4 veg/setmana llegums
- Consumir peix: 2-3 vegades a la setmana (2 de blanc i 1 de blau). El peix blau conté omega-3, necessari per al bon desenvolupament del fetus, tot i així, hem d'evitar el consum dels grans peixos predadors pel contingut en mercuri que tenen. Per tant, prioritzar espècies més petites com la sardina, seitó...
- Consumir carn: 3-4 setmana (preferència carns blanques, com el pollastre, gall d'indi, conill...)
- Consumir ous: 3-4 setmana
- Repartir la ingesta diària en 5 o 6 àpats al dia.
- Beure 1,5L-2L d'aigua al dia, per mantenir una correcta hidratació.
- No consumir begudes alcohòliques.
- Moderar el consum de sal, i fer servir sal iodada (màxim 2,5 g de sal iodada al dia = 1/2 cullerada de postres)
- Prioritzar les coccions saludables: planxa, vapor, forn, microones, bullit...
- Garantir la suplementació diària de 400 micrograms d'àcid fòlic.
- Mantenir uns nivells adequats de calci, ferro, iode, vitamina D i vitamina B12.
- Practicar activitat física diària (caminar, córrer, activitats adaptades a l'embaràs...) durant almenys 30 minuts al dia.