

NECESIDADES NUTRICIONALES	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE	ALIMENTOS ACONSEJADOS PARA CUBRIR NECESIDADES
ENERGÍA	Normal.	Aumentar a partir del 4º mes: 100-300 kcal/por día suplementarias.	Alimentación equilibrada aumentando el consumo de alimentos plásticos y reguladores según la etapa del embarazo.
PROTEÍNAS: Proporcionan los aminoácidos esenciales para la construcción de nuevos tejidos y para asegurar que las enzimas, las hormonas y anticuerpos funcionen de manera efectiva. Durante el embarazo necesitas más alimentos proteicos de lo normal, casi un 50%.	Normal.	Aumentar a 1,5 los g/kg/día.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lácteos</li> <li>▪ Cárnicos y pescados</li> <li>▪ Legumbres</li> <li>▪ Cereales integrales</li> <li>▪ Frutos secos</li> </ul>
GLÚCIDOS Y LÍPIDOS: Son fuente de energía y aseguran el buen funcionamiento del cuerpo, particularmente del sistema nervioso.	Normal.	Normal. Atención a los azúcares y a las grasas de origen animal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cereales, pan integral</li> <li>▪ Legumbres y patatas</li> <li>▪ Fruta</li> <li>▪ Mantequilla, aceite de oliva y de semillas</li> </ul>
ELEMENTOS QUÍMICOS ESENCIALES	Normal.	Especial atención al calcio, fósforo, yodo y magnesio, y en el tercer trimestre al hierro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carnes rojas</li> <li>▪ Lácteos</li> <li>▪ Pescado o sal yodada</li> <li>▪ Legumbres y frutos secos</li> <li>▪ Verdura de hoja verde</li> </ul>
VITAMINAS: Esenciales para el crecimiento y desarrollo. La toma de productos frescos aportan estos nutrientes, puesto que algunas vitaminas se encuentran en gran concentración bajo la piel de la fruta y las verduras.	Aumentar las vitaminas C, B, Ácido Fólico, A, D y E. Pero no es necesario suplementar.		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruta y verdura fresca</li> <li>▪ Pan integral</li> <li>▪ Lácteos</li> <li>▪ Mantequilla y aceites</li> <li>▪ Verdura de hoja verde</li> </ul>
AGUA	Normal.	La demanda fisiológica de 2-2,5 l diarios, se debe aumentar a 3 litros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agua</li> <li>▪ Bebidas naturales</li> <li>▪ Evitar alcohol y bebidas estimulantes</li> </ul>
FIBRAS	Incluir en la dieta para combatir el estreñimiento.		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frutas con pulpa</li> <li>▪ Verdura en general</li> <li>▪ Ensaladas</li> <li>▪ Cereales integrales</li> </ul>