

» Para aliviar molestias digestivas (náuseas/vómitos)

- Hacer **4 comidas principales** + 1 ó 2 **colaciones de poco volumen**.
- Evitar **ayunos prolongados**.
- Consumir bebidas **alejadas de las comidas**.
- Evitar alimentos **altos en grasas**.

» Para evitar la constipación

- Consumir **vegetales** en almuerzo y cena, y 2-3 frutas al día.
- Asegurar **adecuada hidratación**.
- Mantenerse **activo** (actividad física).

» Para prevenir la anemia

- Tomar el suplemento de hierro **lejos de las comidas**.
- **Acompañar las legumbres y vegetales de hoja verde** con alimentos **ricos en vitamina C** (cítricos, tomate, kiwi, frutillas) para mejorar su absorción.
- Moderar el consumo de infusiones (té, café, mate) por su cafeína: **esperar 1-2 horas** antes o después de comer.

» Para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos

- **Lavar las manos** antes, durante y después de manipular alimentos.
- **Lavar y desinfectar** frutas y vegetales.
- **Cocinar completamente** carnes y huevos (no consumir crudos).
- Evitar el contacto entre **alimentos crudos y cocidos**.
- **Higienizar** superficies en contacto con gatos y evitar el contacto con sus heces.

Evitar
productos
con sellos

3
SELLOS

EXCESO
SODIO

No consumir
TABACO
ni ALCOHOL

BA Buenos
Aires
Ciudad

www.buenosaires.gob.ar/salud

Ministerio de Salud

BA Buenos
Aires
Ciudad

¿Cómo alimentarse saludablemente?



- Priorizar alimentos naturales y con mínimo procesamiento.
- Evitar el consumo de productos ultraprocesados.
- Elegir preparaciones caseras.
- Asegurar la higiene y la cadena de frío al manipular alimentos.
- Aprovechar los momentos de comida para la comunicación y el encuentro.
- El embarazo, puerperio y lactancia requieren una alimentación equilibrada rica en hierro y calcio.



La gestación es una
oportunidad para mejorar la
alimentación propia y de toda
la familia.



En el embarazo la alimentación saludable ayuda a:

- **Proteger la salud** y favorecer el crecimiento y **desarrollo del bebé**.
- Lograr un **aumento de peso adecuado**.
- **Mejorar el sueño** y el descanso.
- Favorecer la **recuperación postparto**.
- **Reducir el riesgo** de complicaciones.
- **Prevenir** problemas de salud (hipertensión, anemia, diabetes gestacional, osteoporosis).



Recordá realizar
los controles necesarios
con tu equipo de salud.

Consumir a diario alimentos de los siguientes grupos:

GRUPO DE ALIMENTOS	APORTE PRINCIPAL	RECOMENDACIÓN CLAVE
Verduras y Frutas	Fibra, Vitaminas, Minerales	Incluir vegetales en almuerzo y cena. Consumir 2-3 frutas al día.
Cereales, Papa, Pan, Pastas	Hidratos de Carbono, Fibra	Preferir integrales (arroz, avena, quinua).
Legumbres	Hierro, Proteínas	Aumentar el consumo de legumbres .
Leche, Yogur, Quesos	CALCIO, Proteínas	Preferir descremados . Incluir 3 porciones al día*.
Carnes y Huevos	HIERRO, Proteínas, Vit. B12	Preferir cortes magros . Aumentar el consumo de pescados . Evitar fiambres/embutidos.
Aceites, Frutos Secos, Semillas	Vitamina E	GRASAS SALUDABLES , Incluir 2 porciones al día. Consumir aceite en crudo , frutos secos o semillas molidas.

*Una porción de **LÁCTEOS** equivale a:



1 TAZA DE LECHE

ó



2 CUCHARAS SOPERAS DE LECHE EN POLVO

ó



1 PORCIÓN DE QUESO FRESCO

ó



1 POTE DE YOGUR

Calcio

Otros alimentos fuente de calcio son: semillas molidas (sésamo, amapola y chía), frutos secos (almendras), legumbres, coles.

Hierro

Otros alimentos fuente de hierro son: legumbres, vegetales de hojas verdes, alimentos fortificados / enriquecidos (leche, harinas).

- » Es fundamental tomar los suplementos de hierro y ácido fólico.
- » En caso de no consumir carnes, es necesaria la suplementación con vitamina B12.

! **Es importante** consumir diariamente alimentos de los distintos grupos que te mostramos en la gráfica y evitar los opcionales.



Quando se omite un grupo de alimentos, es importante recibir **asesoría nutricional.**