

CONTÁCTANOS

Hospital Universitario de Torrevieja

✉ miembarazo_torrevieja@gva.es
lactancia_torrevieja@gva.es

🌐 www.torrevieja.san.gva.es

☎ Tlf de centralita: 965 69 55 00
Tlf profesional referente en lactancia
materna: 683 32 54 36 ext 496458
(Horario de Lu a Vi 8h30 a 14h30)

*Grupo de apoyo local: Lazos de crianza
(618 02 92 29)

*Talleres semanales de lactancia
materna (consulta tu CS de referencia)

*Unidad de lactancia materna

RECOMENDACIONES DIETA RICA EN HIERRO PARA EMBARAZO Y LACTANCIA



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanidad
Universal y Salud Pública

TOTS
A UNA
VEU



DEPARTAMENTO DE SALUD
DE TORREVIEJA

INFORMACIÓN DE INTERÉS

El embarazo representa un desafío desde el punto de vista nutricional, debido a que las necesidades de nutrientes están aumentadas. Por ello, recuerde:

- Que cada plato contenga una ración de proteína, bien de origen animal o vegetal, evitando que comida y cena provengan del mismo origen (alternar animal/vegetal)
- El consumo de hasta 1 ó 2 huevos al día no está relacionado con una elevación de los niveles de colesterol, por lo que recomendamos su consumo diario.
- Tomar entre 2 ó 3 piezas de fruta al día, en las comidas principales o entre horas,, especialmente las ricas en vitamina C (naranja, fresa, piña.o kiwi).
- Consumir 3 ó 4 veces por semana legumbres. Se recomienda que tras estas comidas se consuma una fruta rica en vitamina C, que favorecerá la absorción del hierro.
- Aumenta el consumo de cereales integrales y semillas.
- Mide tu ración de frutos secos diarios con la palma de tu mano.
- Intenta seguir una dieta variada y equilibrada.

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Alimentos de origen animal

Mariscos (berberechos, mejillones)
Vísceras
Huevo
Carnes rojas , carne blanca y pescados

Alimentos de origen vegetal

Frutos secos (pistachos, almendras y avellanas)
Cereales (quinoa, mijo, germen de trigo)
Semillas (sésamo, calabaza, girasol)
Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias)
Verduras de hoja verde
Soja



Consejos para mejorar la absorción del hierro:

- Evitar comer alimentos integrales al almuerzo y en la cena, ya que los fitatos presentes en los cereales y fibras de los alimentos integrales, disminuyen la eficiencia de la absorción de hierro presente en los alimentos.
- No mezcle lácteos de leche de vaca (leche, yogur o queso) en las comidas donde haya alimentos ricos en hierro, es preferible tomarlos entre horas o con otros alimentos. Así mismo evite mezclar alimentos que disminuyen la absorción del hierro: té, café, chocolate e infusiones que contenga teína.
- Tomar entre 2 ó 3 piezas de fruta al día, en las comidas principales o entre horas,, especialmente las ricas en vitamina C (naranja, fresa, piña.o kiwi).