

BENEFICIOS DE LECHE PURITA MAMÁ

- ▶ Es alta en calcio.
- ▶ Es semidescremada, reducida en grasas saturadas.
- ▶ Suplementada con ácidos grasos omega 3.
- ▶ Fortificada con vitaminas y minerales.
- ▶ Es uno de los alimentos entregados por el MINSAL a través de su programa de alimentación complementaria.

“La lactancia es el cordón umbilical que nos mantiene unidos, es el amor y la sangre que corre por nuestro ser”



GUÍA ANTICIPATORIA EN EL EMBARAZO

Hospital Comunitario de Tiltil



www.hospitaltiltil.cl



¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN INCLUIR?

Lácteos, Frutas y verduras, Legumbres. Fuente de proteínas como pescado, huevo, pollo y carnes magras.

¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN INCLUIR?

Hierro: los requerimientos se triplican el embarazo y puede causar anemia. Se encuentra en la carne, legumbres, yemas de huevo, mariscos, vegetales verdes

Zinc: evita bajo peso de nacimiento del bebe y parto prematuro. Se encuentra en mariscos, carnes, lácteos, huevos, cereales integrales y pescado.

Calcio: se encuentra en los lácteos, ayuda en desarrollo de su hijo. Previene la descalcificación de la madre que puede llevar a osteoporosis y pedidas dentales.

Omega 3: contribuye al desarrollo neurológico de tu bebé, además de prevenir problemas a la visión. Está en pescados.

¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN EVITAR?

Carnes, pescados, pollo y huevos crudos. Productos lácteos no pasteurizados, carnes procesadas, paté, embutidos, quesos blandos y pescados ahumados. Esto debido a que enfermedades infecciosas, tales como la listeriosis, brucelosis y toxoplasmosis pueden tener efectos adversos graves para el embarazo, el feto y la mujer.



¿QUÉ SUCEDE CON LOS PESCADOS?

Existen algunos pescados que tienen elevada cantidad de mercurio, este es un mineral pesado que pueden ser perjudicial para para la vida de la madre y del bebe.

Los bebés expuestos al mercurio en el útero pueden sufrir:

Daño grave en el sistema nervioso, Daño cerebral, Dificultades de aprendizaje, Pérdida de audición.

PESCADOS BAJOS EN MERCURIO

Palometa, anchoas, bagre, almeja, cangrejo de río, ostras, salmón, sardinas, camarones, calamares, tilapia, merluza, abadejo, vieira y trucha. De estos tipos de pescados se puede consumir hasta 2 tazas semanal.



PESCADOS ALTOS EN MERCURIO

Tiburón, albacora, pez espada, aguja, corvina, bacalao negro, merluza negra, atún, carpa y langosta. Su consumo está limitado durante el embarazo, lactancia y en preescolares hasta los 3 años.