



# *Recetarios Temáticos*

*“Recetas para embarazadas”*



## Introducción

Una adecuada alimentación durante el embarazo y la lactancia es de suma importancia para la salud de la madre y la del bebé. Las recomendaciones dietéticas son muy parecidas a las de la alimentación saludable que debe seguir la población general. Sin embargo algunas ocasiones el ginecólogo, el médico de familia o el dietista-nutricionista pueden hacer una recomendación específica para asegurar el adecuado aporte de energía y algunos nutrientes como el hierro o el ácido fólico y evitar riesgos por el consumo de algunos alimentos.

La sensibilidad de los futuros padres respecto a la alimentación durante estas etapas, es una oportunidad para seguir una alimentación saludable que cubra las necesidades de la madre y del feto y también del resto de la familia. La mujer embarazada no debe obsesionarse con el peso, es más importante el peso antes del embarazo que durante. Por otra parte, la embarazada no necesita comer por dos, ni una alimentación especial o restrictiva, ni suplementos multinutrientes, ni tomar alimentos exóticos con propiedades especiales. Las mujeres gestantes y lactantes deben tomar alimentos saludables, mayoritariamente de origen vegetal, como frutas y hortalizas, cereales integrales, legumbres o frutos secos y otros de origen animal (lácteos, pescados, carnes y huevos), bajos en grasa y en sal, así como agua como bebida básica.

Desde la Asociación "5 al día" queremos ayudarte en este momento tan importante de tu vida, por eso te ofrecemos unas cuantas recetas fáciles y consejos prácticos que te ayudarán a disfrutar de alimentación más saludable para ti, tu bebé y el resto de la familia.



## Lunes

*Ingredientes para 1 persona*

6 espárragos trigueros

1 Cebolleta pequeña

2 Huevos

Aceite de Oliva V.E.

Sal iodada

*Ingredientes para la ensalada*

2 tomates

1 ramita de apio

Lechuga

Aceite de Oliva V.E.

Sal iodada

## Tortilla de espárragos con ensalada de apio y tomate

### Preparación

Lavar y escurrir los espárragos. Los partimos con las manos en trozos de unos 2 cm. aprox. Picamos la cebolleta. Sazonamos y lo salteamos hasta que los espárragos estén doraditos. Entonces apartamos y reservamos.

Batimos bien los dos huevos. Sazonamos y añadimos el sofrito de los espárragos y la cebolleta, mezclamos bien. En una sartén echamos unas gotitas de aceite de oliva y cuando esté bien caliente, vertemos el preparado anterior, la vamos enrollando con una espátula la cuajamos muy bien y reservamos.

Para la ensalada, lavamos y desinfectamos todos los ingredientes muy bien, los picamos y condimentamos.

## Redondo de pavo a la plancha con ensalada de escarola y rabanitos

### Preparación

Salpimentamos el filete de pavo y lo hacemos a la plancha en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva V.E.

Como acompañamiento del filete de pavo haremos una sencilla ensalada con un poco de escarola, rabanitos laminados, una pizca de sal, aceite y vinagre.

## Miércoles

*Ingredientes para 1 persona*

1 Filete de pavo

Aceite de Oliva V.E.

Sal Iodada y Pimienta

*Ingredientes para la ensalada*

Escarola

Rabanitos

Aceite de Oliva V.E.

Vinagre y Sal Iodada

## Martes

*Ingredientes para 1 persona*

200 g Garbanzos cocidos

1 Cebolleta pequeña

150 g de espinacas

1 Diente de ajo

1 pizca de comino molido

Aceite de Oliva V.E.

Sal Iodada

Pimienta

## Salteado de garbanzos con espinacas

### Preparación

Calentamos el aceite en una sartén. Echamos el ajo y lo freímos hasta que esté doradito, luego lo retiramos con una espumadera.

Añadimos a la sartén la cebolleta picada, el comino y lo sofreimos removiendo durante 5 minutos (o hasta que la cebolla esté tierna). Agregamos los garbanzos y removemos.

Incorporamos las espinacas, tapamos la sartén y las dejamos 5 minutos. Destapamos la sartén y dejamos reducir unos minutos. Salpimentamos y ¡servimos!

## Arroz integral con salteado de verduras

### Preparación

Cocemos el arroz integral durante 20 minutos con 1 cucharada de aceite de oliva, una hoja de laurel y una pizca de sal.

Salteamos el brócoli junto con el resto de verduras con 2 cucharadas de aceite de oliva.

Añadimos una pizca de sal y el arroz integral previamente cocido.

Removemos todo y servimos.

## Jueves

*Ingredientes para 1 persona*

100 g de arroz integral

150 g de brócoli

1/2 pimiento verde

1/2 pimiento rojo

1 zanahoria

100 g guisantes

1 diente de ajo

Aceite de Oliva V.E.

Sal Iodada

1 hoja de Laurel

## Viernes

### Ingredientes para 1 persona

2 lomos de merluza



1 pimiento verde



1 cebolla



2 zanahorias



4 espárragos



1 calabacín pequeño



Aceite de Oliva V.E



Sal Iodada



Pimienta



## Merluza al horno con verduritas

### Preparación

Picamos en tiras finas la cebolla y el pimiento verde y rallamos las zanahorias.

Cortamos los espárragos y el calabacín en trozos.

Colocamos todas las verduras sobre la bandeja y hornearmos durante 20 minutos a 180°. Retiramos del horno y colocamos encima los lomos de merluza

Volvemos a hornear junto con las verduras a 180° durante otros 20 minutos.

Sacamos del horno y emplatamos.

## Menú saludable 5 al día

Lunes	Garbanzos con espinacas + Merluza al horno con verduritas + fruta cítrica
Martes	Arroz integral salteado con verduras + pollo a la plancha con ensalada de canónigos con maíz + fruta de temporada
Miércoles	Lentejas guisadas con verduras + Tortilla de espárragos con ensalada de apio y tomate + fruta de temporada
Jueves	Pasta integral a la napolitana + Salmón en papillote con verduritas + fruta de temporada
Viernes	Alubias con almejas + Filete de pavo a la plancha con ensalada de escarola y rebanitos + fruta cítrica

Aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar.  
Agua y pan integral para acompañar las comidas.

## ¿Sabías que...

... debes desinfectar las frutas que comas con piel y las hortalizas que tomes en crudo? Ponlas en remojo durante 5 minutos en agua con desinfectante (1 cucharadita de lejía apta para desinfección de agua de bebida en 5 litros de agua del grifo) y aclarar después en abundante agua. Durante el embarazo es importante seguir estos pasos para evitar toxiinfecciones que pueden dañar al feto.

... las hortalizas, especialmente las de hojas verdes como las espinacas, coles, lechugas, escarola, etc., son fuente natural de ácido fólico? También puedes encontrar esta vitamina en frutas como las fresas, el kiwi, naranja, papaya o el mango.

### Recomendaciones

Desayuno	Merienda	Cena
Lácteo desnatado, pan integral y fruta fresca, desecada o en zumo.	Fruta fresca y frutos secos, o pan integral con fiambre magro o queso y fruta.	Pescado o huevos o carne magra con verduras y arroz o pasta integrales, fruta y agua.



## **Claves para una alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia**

- Planificar la alimentación semanal para orientar en la compra.
- Consumir alimentos de origen vegetal como legumbres, frutos secos, al menos 5 raciones diarias entre frutas y hortalizas y derivados integrales de los cereales como el pan, la pasta o el arroz.
- No consumir bebidas alcohólicas, algas ni carnes, huevos o pescados crudos o poco cocinados, pescados azules de gran tamaño como pez espada, lucio o atún rojo, vísceras ni quesos elaborados con leche cruda.
- Evita las carnes grasas y embutidos y los alimentos superfluos como la bollería o bebidas azucaradas.
- Usa aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar los alimentos, así como sal iodada.
- Usa técnicas culinarias que no requieran mucha grasa como el vapor, salteado, horno, plancha, hervido, etc.
- Desinfectar las frutas que se consuman con piel y las hortalizas que se tomen crudas.
- Bebe agua como principal bebida y hazlo cuando tengas sed.
- No tomar “remedios naturales” como fitoterapia o complementos alimenticios, y seguir los consejos de los profesionales sanitarios.
- Durante la lactancia, asegurar 3 raciones de lácteos bajos en grasa.



*Recetarios  
Temáticos*

# *“Recetas para embarazadas”*

Para más información:

Asociación para la Promoción del  
Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,  
Parcela J4, Mercamadrid  
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5  
[www.5aldia.org](http://www.5aldia.org)



LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE RECETARIO HAN SIDO  
REVISADOS POR EL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN “5 AL DÍA”