



ALIMENTACIÓN

EN ETAPA DE EMBARAZO



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos

CITA

**"La cualidad más necesaria
para la correcta encarnación es
el júbilo."**

Rudolf Steiner.
El niño en Encarnación
Dra. Michaela Glöckler
Wilton, New Hampshire



HÁBITOS

Practica el "combo" EJERCICIO + SOL + ARMONÍA

Elige siempre un alimento natural antes que un procesado ó ultra procesado.

Elige, siempre que puedas, alimentos libre de agrotóxicos ó aditivos químicos.

GRASAS SALUDABLES



ACIDOS GRASOS OMEGA 3

De cadena larga, reino animal: Claves para el desarrollo sistema nervioso del bebé.

- **Pescado graso y de mar (anchoa, pescadilla, palometa, abadejo, corvina, pejerrey, caballa, arenque, atún, sardina, pez espada, trucha).**
- **Huevo de gallinas alimentadas a pasto.**
- **Lácteo crudo de vaca.**
- **Suplemento nutricional de Krill.**

De cadena corta, reino vegetal. Se asimila con mayor dificultad. Ayuda consumirlos junto con una grasa saludable como aceite de coco ó ghee.

- **Chía, Lino y Nueces.**

OTRAS GRASAS

- o Frutos Secos
- o Palta
- o Manteca ó Ghee Orgánicos
- o Aceite de primera presión en frío, preferencia Oliva y Coco.



ACIDO FOLICO

FUNDAMENTAL EN LA GESTACIÓN.

Importante: Se pierde en cocciones prolongadas.

FUENTES NATURALES

- Vegetales de Hoja Verde (Espinaca, Perejil, Escarola, Apio).
- Brotes
- Avellanas, Almendras
- Brocoli, espárragos, zanahorias
- Legumbres
- Naranjas
- Centeno y Trigo Integral (mejor con Masa Madre ó en brotes)
- Levadura Nutricional (SAUVAGE) – 1 ó 2 cdas. por día
- Licuados verdes (hojas verdes con brotes) – 1 ó 2 vasos por día





VITAMINA B12

Necesaria en el embarazo y sólo existente en el reino animal.

- Carnes rojas
- Huevos
- Lácteos fermentados (yogurt y kefir)
- Vísceras

VITAMINA D

Antirraquítica, necesaria para el desarrollo del bebé.

- Exposición al sol diaria, sin protector solar, en horarios adecuadas.
- Lácteos enteros orgánicos, huevos orgánicos, pescado graso y aceite de hígado de bacalao.

ZINC

Ayuda al desarrollo y crecimiento del bebé.

- Pescado y mariscos
- Hígado
- Huevos y Lácteos orgánicos
- Cereales integrales fermentados
- Lentejas
- Semillas de zapallo y girasol activadas
- Algas
- Coliflor, lechuga, espárragos, zanahoria, espinaca
- Naranja
- Hongos
- Levadura nutricional





HIERRO

Vital para las contracciones durante el parto.

- Hígado, morcilla, riñón, carne roja y yema de huevo.
- Quinoa, Amaranto y Mijo
- Lentejas, Garbanzos, Aduki
- Semillas de Chía, Sésamo y Zapallo
- Brotes de trigo y Fenogreco
- Algas marinas como hijiki, nori, kombu, wakame.
- Algas de río como espirulina, clórela.
- Jugos verdes de brotes y hojas verdes
- Polen
- Levadura Nutricional

Para su mejor absorción:

- Sumarle vitamina C y otros minerales.
- Evitar café, mate, té, bebidas cafeinadas y ácido fólico (presente en cereales y legumbres sin fermentar).

