

DIETA BREWER en el Embarazo

Debes tomar, cada día, al menos:

1. Leche y lácteos, 4 opciones de las siguientes:

- 1 taza de leche (230ml=1 vaso estándar) entera, desnatada, 1%
- 1/3 taza de leche en polvo, entera o desnatada
- 1 taza de yogurt
- 1 taza de nata agria
- 1/4 taza de requesón
- 1 trozo grande de queso (35gr) *cheddar*, suizo u otro queso curado
- 1 taza de leche helada
- 1 + 1/2 taza de leche de soja
- 1 trozo de tofu (110gr)

2. Reemplazamiento de calcio, cuanto se necesite (2 raciones para intercambiarlo por la soja en el grupo 1)

- 36 almendras
- 1/3 taza de col china (cocida) *bok choy*
- 12 nueces de Brasil
- 1 taza de brócoli (cocido)
- 1/3 taza de berzas
- 1/2 taza de *kale* (variedad de berza)
- 2 cucharaditas de melaza
- 110gr de aceitunas negras
- 30gr de sardinas

3. Huevos: 2 al día, hechos de cualquier forma

4. Combinaciones de proteína, 6/8 opciones**:

- 30gr carne magra de ternera, cordero, cerdo, hígado o riñón
- 30gr carne pollo o pavo
- 30gr pescado o marisco***
- 1/4 taza de atun o salmón en lata
- 3 sardinas
- 100gr tofu
- 1/4 taza de cacahuets o mantequilla de cacahuete****
- 1/8 taza de alubias (soja, guisantes, negritos, alubias rojas, garbanzos) + 1/4 taza de arroz (preferiblemente integral) o trigo (preferiblemente trigo *bulgur*) Todo medido antes de cocer
- 1/8 taza de levadura de cerveza + 1/4 taza de arroz
- 1/8 taza de semillas de sésamo o girasol + 1/2 taza de arroz
- 1/4 taza de arroz + 1/3 taza de leche
- 15gr queso + 2 rebanadas de pan integral o 1/3 taza de pasta (antes de cocer) o *noodles* o 1/8 taza de alubias
- 1/8 taza de alubias + 1/2 taza de harina de maíz

- 1/8 taza de alubias + 1/6 taza de semillas (sésamo, girasol)
- 1/2 patata grande + 1/4 taza de leche o 7gr queso
- 30gr queso: *cheddar*, suizo, otro queso curado
- 1/4 taza de requesón

5. Vegetales verdes y frescos, 2 opciones:

- 1 taza de brócoli
- 1 taza de coles de bruselas
- 2/3 taza de espinacas
- 2/3 taza de berza, *kale*, nabo, remolacha, mostaza, diente de león
- 1/2 taza de lechuga (preferiblemente romana)
- 1/2 taza de endivia
- 1/2 taza de espárragos
- 1/2 taza de germinados (alfalfa, alubia)

6. Granos integrales, 5 opciones:

- 1 *waffle* o tortita hecho con harina integral
- 1 rebanada de pan (trigo integral, centeno, salvado, otro integral)
- 1/2 bollo, magdalena o rosquilla hecha con harina integral
- 1 tortita de maíz
- 1/2 taza de copos de avena o de trigo
- 1/2 taza de arroz integral o trigo *bulgur*
- 1 galleta de trigo triturado
- 1/2 taza de copos de salvado (*bran flakes*) o granola
- 1/4 taza de germen de trigo

7. Alimentos ricos en Vitamina C, 2 opciones:

- 1/2 pomelo
- 2/3 taza de zumo pomelo
- 1 naranja
- 1/2 taza de zumo naranja
- 1 tomate grande
- 1 taza de zumo tomate
- 1/2 melón cantalupo
- 1 limón o lima
- 1/2 taza de papaya
- 1/2 taza de fresas
- 1 pimiento verde grande
- 1 patata grande (ocinada de cualquier forma)

8. Grasas y aceites, 3 opciones:

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/4 aguacate
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete****

9. Vitamina A, 1 opción:

- 3 albaricoques
- 1/2 melón cantalupo
- 1/2 taza de zanahoria (o una grande)
- 1/2 taza de calabaza
- 1 boniato

10. Hígado, al menos una vez a la semana (opcional):

- 110gr hígado de ternera, vaca, pollo, cerdo, pavo o *liverwurst* (embutido alemán a base de hígado)

11. Sal y otras fuentes de sodio, ilimitado y al gusto:

- Sal común y/o yodada
- Sal marina
- Alga *Kelp* en polvo
- Salsa de soja

12. Agua, ilimitada:

- Bebe para saciar la sed, pero no te fuerces (zumo casero o leche para un mejor uso del limitado espacio del estómago)
- Evita té y infusiones que lleven ortiga, diente de león, alfalfa, arándano o apio (tienen propiedades diuréticas)

13. Aperitivos y menús adicionales, ilimitados:

- Más comida de los grupos 1/11

14. Suplementos opcionales, como se necesiten:

- Pastillas con vitaminas, polvos, hierbas, levaduras, aceites, melazas, germen de trigo, etc (los suplementos vitamínicos forman parte del uso rutinario del cuidado antenatal: su uso no hace menos necesaria una dieta variada de alimentos nutritivos)

Aclaraciones:

*Cada comida que ingieras debe contarse por un sólo grupo, en otras palabras, cuenta 1/4 taza de requesón como 1 opción de lácteos o como una opción de combinación de proteínas.

**Diferentes fuentes *Brewer* recomiendan diferentes cantidades para este grupo de alimentos, de cada 30gr se obtienen 7gr de proteína

***Debido al contenido en mercurio no comas tiburón, pez espada, rey caballa o tizón

Puedes comer máximo 340gr a la semana de una variedad de peces o mariscos que tienen un contenido menor de mercurio: gamba, atún ligero en lata, salmón, pez *pollok* o bagre (pez gato). El atún blanco tiene más mercurio que el atún ligero en lata, así que puedes comer como mucho 170gr de atún blanco a la semana

**** Algunas fuentes sugieren que una posible causa de las alergias a los cacahuetses en los niños puede ser un excesivo consumo de cacahuetses por sus madres durante el embarazo