

Nutrición esencial

*Consejos y recetas para
quedarte en el embarazo*



ExelVit[®]
Esencial
Complemento alimenticio
Especial para
Embarazo



Elisa Blázquez

Nutricionista clínica y mamá

El embarazo es un momento especial en la vida de cualquier mujer que desea ser madre, pero también una etapa con muchos altibajos llena de emociones, molestias, dudas e incertidumbres. Esta Guía que tienes en tus manos reúne las claves esenciales para cuidarte en tu día a día y espero que te ayude a lo largo del camino para que tengas un embarazo feliz mientras tu bebé crece sano y fuerte.

Tanto si estás pensando en quedarte embarazada, como si estás en medio de la gestación, te invito a descubrir las recomendaciones que te acompañarán desde los meses previos hasta dar a luz. Empecemos por los básicos:

Haz ejercicio

Enfrentarse al embarazo con un core fuerte nos ayudará a evitar lumbalgias y otras molestias osteoarticulares que pueden ser muy incómodas durante la gestación. Si todavía no lo haces, empieza a practicar ejercicio de forma regular porque siempre es preferible coger la rutina de ejercicios unos meses antes de la concepción para ya tener el hábito cuando llegue el momento.

Descansa y mantén el estrés a raya

Un descanso de calidad es fundamental para sentirse con energía y vitalidad en el embarazo, así que intenta regular tus rutinas para favorecer un sueño reparador por la noche. ¿Algunas ideas para conseguirlo? Cena temprano, evita los dispositivos electrónicos antes de acostarte y duerme en una habitación ordenada, limpia y ventilada. Igual de importante es aprender a gestionar el estrés. Puedes integrar en tu día a día técnicas de relajación, la práctica del yoga o de cualquier terapia que te ayude a sentirte relajada y tranquila.

Hazte un chequeo integral

Si planeamos el embarazo con tiempo, podemos hacernos un chequeo integral que nos permita

conocer nuestro estado de salud previo para asegurarnos de que todo está en orden. Te recomiendo hacerte una analítica de niveles óptimos de ácido fólico, hierro, vitamina B12, omega-3 y zinc y también análisis para conocer el estado de tu inmunidad, de tu salud metabólica y hormonal y chequeos de salud digestiva, cardiovascular y bucodental.

Alimentación esencial

Al contrario de lo que podrías pensar, quien ya se cuida, en su embarazo tan solo tendrá que incorporar pequeños cambios en su dieta enfocados a aumentar las calorías y la densidad nutricional, y evitar una serie de alimentos concretos cuando empiece la gestación. Hay trucos que ayudan: organiza tus menús con antelación para no improvisar. Asegúrate de que en todas tus comidas y cenas están presentes las proteínas y los vegetales y huye del azúcar y los ultraprocesados. Además, poco a poco, ordena tus horarios de comidas. Son pequeños objetivos que debes integrar lo antes posible para que formen parte de la rutina y no se conviertan en retos complicados.

El reto de comer rico y sano

Retos de la alimentación en el embarazo:

- Satisfacer la demanda nutritiva y energética del feto.
- Cubrir nuestras necesidades nutricionales y evitar enfermedades metabólicas: diabetes gestacional, preeclampsia, alteraciones lipídicas, exceso de peso...
- Evitar infecciones como la toxoplasmosis o la listeriosis.
- Cuidar nuestro sistema digestivo para favorecer una correcta tolerancia y absorción de nutrientes.
- Preparar el cuerpo para el parto y asegurar la reserva energética para la lactancia.



¿Sabes qué es la higiene alimentaria?

Más que nunca, en el embarazo es muy importante conocer las condiciones de producción y cocinado de lo que comemos para evitar posibles toxiinfecciones alimentarias (por ejemplo, salmonelosis, listeriosis, entre otras).

Debes saber que la posibilidad de infectarse con algún patógeno es mayor cuando hablamos de piezas crudas, por ello el tratamiento térmico nos ayuda a eliminar posibles microorganismos que puedan existir en el alimento.

La alimentación, fuente de energía en el embarazo

Durante nueve meses, la demanda energética aumenta y la maquinaria del cuerpo se pone a las órdenes del embarazo. Para favorecer una mayor disponibilidad de glucosa en sangre, necesarios tanto para la madre como para el feto, la sensibilidad de los tejidos maternos a la insulina disminuye. Especialmente durante el segundo y tercer trimestre. A esto se le llama resistencia a la insulina que, en algunas mujeres puede derivar en **diabetes gestacional**. Por esto, la prevención a través de una buena alimentación y ejercicio es fundamental.

¿Qué medidas higiénicas deberías tomar en el embarazo?

- Lava bien tus manos con jabón antes y después de cocinar.
- Después de manipular alimentos crudos debes desinfectar bien las superficies, cuchillos, tablas y también las manos.
- Respeta las fechas de caducidad y guarda los alimentos en recipientes herméticos en el frigorífico a una temperatura uniforme de 4°C (durante el menor tiempo posible).
- Cocina la carne y el pescado a más de 71°C hasta que quede el interior del alimento bien cocinado (debe cambiar de color en el centro). Evita consumir comidas o sobras frías, mejor calienta bien antes de consumir (a más de 75°C).

Toma nota:

El consumo de azúcar y harinas refinadas debe evitarse en el embarazo. El aporte de energía debe provenir de los hidratos de carbono de lenta absorción (granos integrales y legumbres) y no de alimentos que favorezcan los picos de glucosa (dulces y bollería).

Falsos mitos de la alimentación en el embarazo:

- **"Hay que comer por dos"**: Simplemente necesitamos una alimentación más nutritiva de lo normal. Las necesidades energéticas van aumentando a medida que avanza la gestación, a partir del segundo trimestre las necesidades aumentan entre 300-500 Kcal diarias.
- **“Siempre tienes hambre”**: Si la alimentación es ordenada y cubre los requerimientos que necesitamos, el hambre estará controlada.
- **“Todas las mujeres tienen náuseas”**: Las náuseas suelen aparecer en el primer trimestre, pero no siempre surgen. Llevar una alimentación sana, favorecer un buen ritmo intestinal con una buena salud digestiva y controlar el estrés, pueden ayudarte mucho con las náuseas.
- **“Es muy difícil saber qué debo comer”**: No es tan difícil con una buena orientación, lo importante es conocer los alimentos claves a evitar y todo lo que sí debes comer para nutrirte bien.
- **“Antojo de dulce”**: Todo lo contrario. En el embarazo necesitamos más hidratos de carbono de lenta absorción, pero no más dulces. El exceso de azúcar es contraproducente porque desequilibra nuestra microbiota, favorece el aumento de grasa corporal y es un factor de riesgo para la diabetes gestacional.

Qué comer y qué no en el embarazo

	SÍ	NO
Lácteos	Queso, yogur o kéfir elaborados con leche pasteurizada.	Leche cruda y quesos o yogures no pasteurizados.
Frutas y Verduras	Fruta y verdura fresca que esté en buen estado, bien lavada y desinfectada en casa. Zumos o batidos caseros recién elaborados.	Vegetales que no sepamos si están bien lavados (crudos en restaurantes), aquellos que hayan estado cortados previamente durante un largo tiempo, zumos o gazpachos no pasteurizados. Evita aquellos con hojas rotas y oxidadas
Huevos	Huevo bien cuajado y cocinado.	Huevo crudo, salsas elaboradas con huevo crudo como la mayonesa.
Cárnicos	Carne bien cocinada, embutido cocido y envasado al vacío.	Carne cruda, productos curados como lomo, jamón, salchichón o chorizo y patés refrigerados no esterilizados.
Pescado y Mariscos	Pescado cocinado, sardinas en aceite de oliva u otras conservas, marisco bien cocinado.	Sushi y todo tipo de pescados crudos, ahumados, salazones, marisco poco cocinado y pescado azul de gran tamaño (atún, emperador, lucio, tiburón)
Hierbas y Especies	Se puede condimentar la comida con hierbas y especias siempre que sea en cantidades de uso culinario. Infusión de jengibre.	No están muy estudiadas las cantidades óptimas de infusiones en el embarazo, así que utilízalas lo menos posible.
Otros alimentos	Un máximo de 2 cafés al día.	Bebidas azucaradas, refrescos, alcohol, ultraprocesados, comidas precocinadas sin información acerca de su seguridad alimentaria.



“El embarazo es un gran momento para cuidarse y para comer con conciencia. No es tan difícil hacerlo con una buena guía”.

Buenos aliados para el aporte energético

Carne magra, pescado y huevo:

Intenta variar el tipo de alimento proteico. El huevo es un alimento muy completo que también te aporta vitaminas liposolubles como la vitamina A. Por otro lado, el pescado es una buena alternativa para la cena, y cuando se trata de pescado azul de pequeño tamaño también aportan omega-3. En cuanto a la carne magra, te ayudará a aportar las cantidades de hierro necesarias.

Legumbres y cereales integrales:

Las legumbres aportan proteínas vegetales e hidratos de carbono de lenta absorción, por eso los guisos de legumbres son un plato muy completo para la comida del mediodía. Por otro lado, el pan de masa madre integral, los copos de avena, y el arroz integral son buenos aliados para integrar en tus desayunos y comidas necesarias.

Verduras variadas:

Toma verdura en todas tus comidas porque ayuda a mantener tu microbiota sana, regula el tránsito intestinal, sacia y aporta vitaminas y otros antioxidantes. Las hojas verdes y el brócoli también aportarán calcio a tu dieta. En general, cuantos más colores haya en tu plato, mucho mejor. Recuerda que, la manera óptima de cocinar la verdura para extraer todos sus nutrientes es al vapor.

Frutos secos y semillas:

Los frutos secos son una gran fuente de minerales (calcio, magnesio, hierro, zinc, selenio), grasas buenas y fibra, además son muy saciantes y nutritivos. En especial, las nueces,

semillas de lino, chía y cáñamo aportan omega-3 a tus comidas. Anímate a completar tus platos con ellos o tómalos como snack saludable de vez en cuando.

Fruta de temporada:

La fruta resulta esencial para el aporte de vitaminas y fibra, te ayuda a hidratarte y tiene propiedades antioxidantes. Mucho mejor siempre consumir piezas enteras que en forma de zumo.

Grasas y aceites: El aguacate, las almendras, y los aceites de oliva virgen extra o de coco son perfectos para acompañar y aportar grasas saludables a tus comidas. Eso sí, ¡cuida los excesos!

Recomendaciones y medidas a tener en cuenta durante tu embarazo

Frutas y verduras:

Si vas a tomar vegetales crudos, mejor pélalos antes y lávalos a conciencia. No en agua estancada, sino poniéndolos debajo del grifo y dejando el agua correr bastante para que se desprendan los posibles quistes.

Para las frutas que se consuman con piel, puedes frotarlas además con un cepillito para que se limpien bien. El agua con bicarbonato es útil para eliminar los pesticidas de los alimentos, pero no sirve para reducir las bacterias, para desinfectar, puedes usar lejía de alimentario.

Alimentos curados, ahumados y en salazón:

Evita ahumados como el salmón, trucha, bacalao, atún, caballa, y embutidos y derivados cárnicos que no hayan sido tratados con calor, como charcutería cruda (chorizo, longaniza, fuet, lomo, salami, mortadela, salchichón), jamón ibérico, foie fresco y paté.

Mejor compra embutidos cocidos que ya estén empaquetados porque los de corte podrían haberse contaminado en la charcutería.

Lácteos:

Evita los productos elaborados con leche cruda. También los quesos frescos o blandos (como el feta, el brie o el camembert) no pasteurizados, y aquellos de pasta enmohecida o con vetas azules.

Huevos:

No conviene comer huevo en crudo ni las salsas que lo contengan, como la mayonesa.

Ultraprocesados:

Son alimentos con escaso valor nutricional y en el embarazo, nuestro cuerpo necesita precisamente todo lo contrario: gran cantidad de nutrientes. Además, contienen muchos aditivos sintéticos que sobrecargan el sistema y, a menudo, llevan azúcar, mucha sal y grasas hidrogenadas.

Pescados:

Congela siempre el pescado a una temperatura menor de -20°C y durante 5 días. También asegúrate de que está bien cocinado antes de consumirlo para evitar posible infección por

anisakis (un parásito que vive en el pescado crudo).

Condimentos:

Evita el exceso de sal refinada en tu dieta y reduce al mínimo el consumo de azúcar blanco y dulces en la rutina diaria.

Excitantes y alcohol:

Se puede beber café durante el embarazo, pero no se debe abusar. La recomendación de cafeína puede variar en cada caso concreto, pero los estudios nos demuestran que lo ideal es no excederse de una o dos tazas pequeñas al día, lo que corresponde a 200 mg de cafeína. Si tienes problemas para dormir o altos niveles de estrés, mejor no consumirlo.

¡Los excitantes no solo están en el café! También los encontramos en el té, los refrescos con cafeína y en menor medida, en el chocolate.

Por otro lado, el consumo de alcohol está desaconsejado, por poco que sea, se recomienda evitar completamente.

Cómo mejorar tu digestión

La motilidad del sistema digestivo disminuye mientras se está gestando para ralentizar el paso de nutrientes y mejorar su aprovechamiento. Esta es la razón por la que pueden aparecer estreñimiento, náuseas, vómitos, cambios en el apetito y otras dificultades digestivas.

Aquí tienes algunos tips que te ayudarán a mejorar tus problemas digestivos:

- **Estreñimiento:** Toma un vasito de agua templada al despertar, aumenta el consumo de grasas buenas (aceite, aguacate, frutos secos, semillas), verduras y fruta. Toma legumbres y granos integrales y evita los refinados en tu dieta. Hidrátate bien durante el día con agua del tiempo (no muy fría), muévete y haz ejercicio.
- **Náuseas y vómitos:** Come menos cantidad, pero de manera más frecuente para evitar la sensación de plenitud y no te tumbes nada más terminar de comer. Prescinde de las frituras y de las comidas demasiado condimentadas que propician la aparición de las náuseas y toma infusiones de jengibre de vez en cuando.
- **Acidez o reflujo:** La acidez suele aparecer por el aumento de la presión diafragmática propia de los embarazos. Te ayudará mucho beber agua fuera de las comidas, en lugar de durante ellas, y comer despacio y masticando bien. Prueba a disminuir el tamaño de tus raciones y, a cambio, come más veces al día. Evita las comidas picantes y los estimulantes como el café o el cacao para frenar la acidez y el reflujo.

Cómo favorecer el sistema inmunológico

Para evitar complicaciones durante el embarazo, nuestro sistema inmunológico es un gran aliado, una barrera defensiva

fuerte contribuye a protegernos de posibles infecciones. El descanso, la actividad física y el control del estrés, son tres pilares esenciales para aumentar la inmunidad.

Además, necesitamos tener niveles adecuados de proteínas, vitamina D, zinc, selenio, omega-3, y antioxidantes como la vitamina C...así como tener una microbiota sana y equilibrada.

- Camina todos los días al aire libre y exponte a la luz solar (sobre todo en invierno) para tener unos niveles adecuados de vitamina D, aunque en algunos casos puede ser necesario suplementar.
- Empieza la mañana con fruta fresca rica en vitamina C y proteínas: el huevo es un magnífico aliado para la inmunidad.
- Toma un puñado de frutos secos naturales y pipas crudas a diario para consumir minerales y grasas poliinsaturadas.
- Incorpora a tu dieta pescado azul de pequeño tamaño como las sardinas o los boquerones asados para tomar omega-3.
- Consulta a tu ginecólogo sobre un buen complemento que incorpore DHA.
- Cuida tu salud intestinal y asegúrate de tener un tránsito intestinal regular y diario.

Nutrientes que mi cuerpo necesita

Ácido fólico

Nutriente fundamental que debe suplementarse antes y durante todo el embarazo porque su déficit podría suponer problemas en el desarrollo del sistema nervioso del feto. Lo encontramos en cierta medida en alimentos como los vegetales de hoja verde, los frutos secos, las legumbres, la yema del huevo, aguacate, guisantes y la avena, pero siempre se hace necesario asegurar su aporte con suplementación.

Calcio

Un nutriente básico para la formación de los huesos y dientes del feto. Si la disponibilidad de calcio es baja, el organismo tira de las propias reservas de la madre, por eso es importante asegurar una cantidad óptima de calcio en el embarazo. Encontramos calcio en alimentos como los lácteos, las almendras, avellanas, garbanzos, pescados de pequeño tamaño, el brócoli y el sésamo, por ejemplo.

Omega-3

El aporte de omega-3, en concreto de DHA en la dieta resulta clave para el desarrollo cerebral del feto, un proceso que se inicia en el mismo momento de la concepción y continúa hasta los dos años de vida. Además, se relaciona la ingesta de DHA con una mayor duración de la gestación, más peso del bebé al nacer y más perímetro craneal, así como menor riesgo de tener un parto prematuro, de tener hipertensión (preeclampsia) y depresión posparto. El omega-3 es también una ayuda como cardioprotector y antiinflamatorio para la madre. Los ácidos grasos esenciales omega-3 (EPA y DHA) contribuyen al funcionamiento normal del corazón, una presión arterial normal y unos niveles normales de triglicéridos en la sangre.

Zinc

Ayuda a mantener un sistema inmunológico fuerte, y contribuye al proceso de división de las células.

Hierro

Es esencial para transportar oxígeno en la sangre y, en las mujeres gestantes, el volumen sanguíneo aumenta un 45% o más. Para evitar la anemia ferropénica, que es muy común sobre todo en el segundo y tercer trimestre de gestación, es importante asegurarse de mantener unos buenos niveles de hierro en sangre.

Existen dos tipos de hierro:

- Hierro hemo, que se encuentra en fuentes animales como la carne, los mejillones, los berberechos y las sardinas.
- Hierro no hemo, disponible en el reino vegetal, sobre todo en el sésamo, las legumbres, los frutos secos, el perejil y las verduras de hoja verde. Para favorecer la absorción del hierro es importante que lo consumamos junto con fuentes de vitamina C como los cítricos, los frutos rojos, el pimiento o el kiwi.

Vitamina C

Contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los dientes y las encías, así como a mejorar la absorción del hierro. Es una vitamina que se pierde fácilmente con el calor cuando cocinamos los alimentos, por lo que es importante consumir vegetales crudos.

Vitamina D

Esta vitamina ayuda al mantenimiento de unos huesos sanos, el funcionamiento normal del sistema inmunitario, y la división celular. Unos niveles óptimos de vitamina D ayudan a prevenir de diversas complicaciones como la diabetes gestacional, preeclampsia o parto prematuro.

¿Solo estos nutrientes?

¡Claro que no! La dieta de una embarazada tiene que ser rica en vitaminas del grupo B, antioxidantes, vitamina A, magnesio, potasio, fibra... Necesitamos una densidad nutricional alta que asegure un equilibrio óptimo de vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, aminoácidos y enzimas.

¿En qué alimentos encontramos los nutrientes básicos para el embarazo?

Hierro

Conejo
Ternera
o buey.
Almejas.
Mejillones.
Berberechos.
Frutos secos.
Perejil.
Lentejas.
Semillas.

Calcio

Sardinillas.
Legumbres.
Verduras
de hoja
verde.
Sésamo.
Lácteos.
Almendras.
Avellanas.
Brócoli.

Zinc

Pipas de
calabaza.
Mariscos.
Carnes.
Pescado.
Legumbres.

Vit. C

Arándanos.
Grosellas.
Fresas.
Kiwi.
Mandarina.
Naranja.
Espinaca.
Pimiento.
Tomate.

Omega -3

Pescado
azul de
pequeño
tamaño.
Lino y chía
molidos.
Cáñamo.

Á. Fólico

Espinacas.
Acelgas.
Lentejas.
Guisantes.
Aguacate.
Avena.
Judías.
Espárragos.

Proteínas

Carnes.
Pescados.
Huevos.
Lácteos.
Legumbres.

Vit. D

Pescados
azules.
Setas.
Yema de
huevo.

*Exposición
a la luz solar.



La importancia de un complemento nutricional:

Los complementos para el embarazo nos ayudan a asegurar un aporte óptimo de todos estos nutrientes, por eso tu ginecólogo/a te lo va a recomendar cuando lo necesites. Es importante tomarlos desde el comienzo del embarazo, aunque lo ideal es empezar durante la preconcepción, es decir, unos meses antes si estás pensando en quedarte embarazada.

Exelvit® Esencial es un complemento alimenticio muy completo pensado para la preconcepción y embarazo de la mujer. Con la fórmula más completa e innovadora del mercado siguiendo las recomendaciones de la Sociedad

Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), aporta nutrientes necesarios como zinc que contribuye a la fertilidad y reproducción normales, con ácido fólico que incrementa el nivel de folato materno y con vitamina D, vitamina C y zinc que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Todo lo Esencial en una cápsula al día.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como un sustituto de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. No sobrepasar la dosis diaria recomendada.

Planning del día

La organización es la clave

La organización es clave para estar correctamente nutrida y sentirte en perfecto equilibrio, porque los picos de hambre y la ansiedad por tomar alimentos muy calóricos, aumentan cuando no hemos ingerido los nutrientes suficientes a lo largo del día. Ten por seguro que, si comes alimentos con alto valor nutricional no tendrás la necesidad de picotear entre horas.

“Lo fundamental es que aprendas a escuchar a tu cuerpo, y que aportes alimentos reales y de calidad a tu organismo”



¿Cuántas comidas debo hacer?

Lo fundamental es que aprendas a escuchar a tu cuerpo porque no existe un único patrón válido, puedes hacer 3-4 comidas y estar bien alimentada. Lo ideal es que, cada vez que comas, aportes alimentos reales y de calidad a tu organismo. Evita picotear ultraprocesados y azúcares refinados y, en el caso de que tengas náuseas, te sentará mejor hacer comidas más pequeñas, pero con más frecuencia.

Para controlar los picos de hambre, lo más importante es la organización y asegurarse que haya un equilibrio de nutrientes en tu alimentación. Te puedes inspirar en el **patrón del plato Harvard** para preparar tus comidas y cubrir todas tus necesidades diarias:

Vegetales

Intenta incorporarlas en todas tus comidas y, cuantos más colores haya en tu plato mejor. El brócoli, tomates, pimiento y las hojas verdes son grandes aliados.

Frutas

Fresca, bien lavada y preferiblemente de temporada. Mejor consumir piezas enteras que en forma de zumo.



Agua

Hidrátate bien durante el día con agua. Recuerda limitar el café a máximo 2 tazas al días y evitar las bebidas azucaradas o ultraprocesadas.



Granos integrales

Por ejemplo, pan de masa madre integral, copos de avena, arroz o pasta integral. Limita los granos refinados y ultraprocesados.

Proteína saludable

Carne magra, pescado y huevos. Todo siempre bien cocido. Las legumbres también son una gran fuente de proteínas.



Aceites saludables

Como el aceite de oliva virgen extra. Utilízalos para cocinar y para tus ensaladas.

Un buen desayuno:

- Ideas para un desayuno equilibrado:**
- Un kiwi y 4 nueces y una tostada de pan integral de masa madre con AOVE aguacate, tomate natural rallado y tortilla francesa.
 - Papaya natural acompañada de tortitas de avena y plátano con crema de cacahuete.
 - Una naranja troceada con muesli de avena con frutos rojos, pipas, frutos secos variados y yogur de cabra.
 - Fresa y aguacate con un trocito de bizcocho casero elaborado con harina integral y AOVE.

A media mañana:

- Escoge siempre tentempiés saciantes, pero huye del azúcar y los ultraprocesados. Los alimentos ricos en grasa poliinsaturada te ayudan a aumentar tu sensación de saciedad:
- Un puñado de frutos secos naturales y una pieza de fruta de temporada.
 - Yogur griego con fruta fresca y pipas de calabaza.
 - Tostadita de pan de centeno con crema de cacahuete.
 - Palitos de zanahoria con hummus o guacamole.
 - Cracker integral con pechuga de pavo natural.
 - Pudding de chía con frutos rojos.
 - Tostada de sardinillas en aceite de oliva.

La comida:

- La verdura debe ser la protagonista de las comidas, pero siempre debe ir acompañada de su correspondiente ración de proteína y de hidrato y una fuente de grasa para redondear el plato.
- Ideas de comidas completas:**
- Salmón a la plancha con espinacas y arroz integral.
 - Ensalada de lentejas, verduras, frutos secos y queso pasteurizado.
 - Pollo asado con quinoa cocida y brócoli al vapor.
 - Potaje de garbanzos con acelgas, calabaza y bacalao.
 - Solomillo de cerdo con patata cocida y berenjenas a la plancha.
 - Crema de verduras con boniato y pipas y lubina al horno.

Para merendar:

Las opciones de merienda pueden ser similares a las de media mañana.
No es necesario merendar siempre, depende de tus necesidades y
apetencia y de la hora a la que vayas a cenar.

Es un buen momento para tomar alimentos ricos en proteína y triptófano, precursor de la serotonina y un gran aliado del equilibrio cuerpo-mente.

La cena:

Una de las claves para favorecer un buen descanso, es realizar cenas sencillas. Por la noche, mejor prepara platos de fácil digestión y disfruta comiendo lento y masticando bien. Intenta cenar pronto y deja pasar un tiempo antes de acostarte.

Ejemplos de cenas para el día a día:

- Crema de verduras y pescado en papillote.
- Lasaña de calabacín.
- Sopa de pollo, patata y vegetales.
- Pescados al horno con verduras.
- Muslitos de pollo asados con pisto de verduras.
- Tabulé de quinoa con daditos de queso pasteurizado.
- Rehogado de verduras o verduras al vapor con una ración de proteína (marisco, pescado, pollo o huevo)

Mis ideas:

Top 5 de técnicas de cocinado más saludables



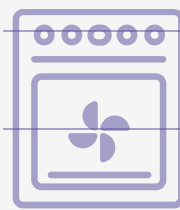
Al vapor: Es uno de los métodos de cocción más sencillos y saludables.



A la plancha: La clave está en utilizar poco aceite controlando la temperatura y el tiempo de cocinado. No deben quemarse los alimentos. Utiliza planchas o sartenes que no se peguen y elaboradas con materiales eco.



Al papillote: Menor pérdida de nutrientes. Los pescados, las carnes blancas o las verduras quedan buenísimos. Tip: Utiliza papel vegetal y evita el aluminio.



Al horno: Limpio, rápido y cómodo.



En wok: Trocea todos los alimentos y saltéalos bien.

La lista de la compra:

- **Hidratos de carbono complejos:** Copos de avena, pan de masa madre con harinas integrales, arroz integral, quinoa, trigo sarraceno, legumbres.
- **Muchos vegetales de distintos colores:** Brócoli, zanahorias, calabaza, calabacín, frutos rojos, espárragos, manzanas, espinacas, cebolla, ajo, remolacha, batata, etc.
- **Proteínas:** Carnes blancas (pollo ecológico) y roja (ternera magra de pasto) huevos ecológicos, pescado blanco, pescado blanco de pequeño tamaño (sardinas, boquerones), salmón ecológico, yogur de cabra, kéfir, tofu.
- Las **grasas** son importantes: Aceite de oliva virgen extra, frutos secos variados naturales, aguacate, yogur de coco o de cabra, cremas de frutos secos naturales sin azúcar, cáñamo descascarillado, sésamo molido, chía molida, pipas de calabaza.
- **Algo dulce:** Chocolate negro 85% cacao, yogur de coco, fruta fresca y fruta deshidratada (dátiles, higos, orejones).

Recetas

Crumble de manzana

Ingredientes:

- 3 manzanas Golden
- Zumo de medio limón
- 100 gr de copos de avena molidos o harina de avena
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 2 dátiles o 2 cucharadas de sirope de dátil
- 100 gr de avellanas
- Canela molida al gusto

Preparación:

Cortamos la manzana en cuadraditos y ponemos los dátiles en remojo unos 10 minutos.

Para la compota, pondremos una cucharada de aceite de coco en una cacerola, añadimos las manzanas troceadas, la canela, el zumo de medio limón y un poquito de agua (medio vasito). Dejamos cocer durante 15 minutos

hasta que la manzana quede bien pochada. Después, en una batidora de vaso, molemos la avena con las avellanas, hasta que quede con textura de harina.

Por otro lado, escurrimos los dátiles y los batimos con un poco del agua hasta que quede una cremita densa.

En un cuenco, mezclamos la avena con las avellanas molidas, el aceite de coco en frío y la crema de dátil hasta conseguir hacer migas con las manos. Reservamos.

Para terminar, en un molde de horno formamos una cama de compota de manzana y sobre esta, una segunda capa con las “migas” de avena. Metemos en el horno a 180 grados durante unos 20 minutos vigilando que no se queme, esperamos a que se temple y ya está listo para comer.

Tiempo de preparación: 25 minutos de preparación y 20 minutos de horno
Elaboración: Media
Raciones: 4 raciones



Recetas

Antiox bowl

Ingredientes:

- 2 cucharadas de avena en copos
- 1 plátano congelado
- 1 cucharadita de açaí molido
- 1 vaso de bebida de coco
- 1 puñado de frutos rojos: frambuesas, moras y arándanos
- 1 cucharada de pipas
- 4 nueces

“Opción para un desayuno o una merienda saludable en el embarazo porque es nutritivamente muy equilibrado y aporta muchas vitaminas. El açaí es un alimento completísimo que contiene mucho calcio, fibra y proteínas y además es un potente antioxidante”

Preparación:

Bate el plátano congelado junto con la cucharadita de açaí molido, los frutos rojos, la avena y la bebida de coco.

Después adornaremos el bowl con los toppings: las fresas y el plátano cortaditos en rodajas, los frutos rojos, las pipas y las nueces.

Consejo: prepáralo con fruta previamente congelada, especialmente en los meses de verano, te resultará aún más rico y refrescante ¡A disfrutar!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Elaboración: Sencilla

Raciones: 1 ración



Recetas

Ensalada de lentejas y arándanos con pesto de pistachos

Ingredientes:

- 1 vaso de lentejas cocidas (200 gr) en conserva o cocinadas previamente
- 60 gr de queso pasteurizado
- un puñado de arándanos
- 4 tomatitos cherry
- 1/2 pepino
- 3 pepinillos
- 1/4 cebolla morada
- 2 cucharadas de pistachos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramillete de albahaca fresca

Preparación:

En primer lugar, lavar bien las lentejas y los arándanos y reservar. Después, cortar el pepino, los tomates, los pepinillos y el queso en trozos de tamaño similar y picar la cebolleta en brunoise.

Para hacer el pesto: batir los frutos secos con la albahaca y el aceite de oliva. Añade un poquito de agua para conseguir que la crema tenga una textura más fina.

Por último, en un cuenco, mezcla las lentejas con el pepino, el pepinillo, los tomates, el queso, los frutos rojos y la cebolleta. Regar con el pesto para darle el toque perfecto a la ensalada.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Elaboración: Sencilla

Raciones: 2 raciones



Recetas

Brochetas de pollo satay con arroz basmati

Ingredientes:

Para las brochetas:

- 2 pechugas enteras de pollo de corral

Para el adobo:

- 2 cucharadas de salsa de soja
- Ajo en polvo, orégano, jengibre en polvo, pimienta negra, chile molido y albahaca en polvo
- Zumo de una mandarina
- 3 cucharadas de aceite de sésamo

Para la salsa de cacahuete:

- 1 cucharadita de miel
- 3 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 cucharada de yogur
- 2 cucharadas de agua
- 1 pizca de cayena molida

Para el arroz:

- 100 gr de arroz basmati
- Cúrcuma y orégano
- 1 diente de ajo

pollo en cuadrados homogéneos y déjalos marinar en el adobo obtenido durante una hora aproximadamente, removiendo de vez en cuando. Pincha varios cuadraditos de pollo en cada palo de madera de brocheta y cocínalo vuelta y vuelta en la sartén.

Después mezcla la crema de cacahuete con el yogur, la miel, un poquito de agua y la cayena para preparar la salsa. De guarnición cocinaremos el arroz basmati. Guisa primero los ajos, después incorpora el arroz y rehoga ligeramente. Añade el doble de agua que de arroz, la cúrcuma y el orégano y cocina durante unos 15 minutos aproximadamente.

Preparación:

Primero mezcla todos los ingredientes del adobo, luego corta el

Sirve las brochetas con la salsa para mojar en un cuenquito y el arroz de guarnición y tendrás un plato delicioso y nutritivamente perfecto.



Tiempo de preparación:

15 minutos

Elaboración: Media

Raciones: 2 raciones

Recetas

Salmón Thai

Ingredientes:

- 2 rodajas de salmón fresco
- 1/2 cebolla morada
- 1 zanahoria
- 6 setas shiitake naturales
- un diente de ajo
- 2 cm de jengibre fresco
- 4 rabanitos
- 10 anacardos
- Unas ramitas de cilantro fresco

Para la salsa:

- 4 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de arroz o manzana
- Zumo de lima
- Semillas de sésamo tostado

Preparación:

Para comenzar, troceamos el salmón en daditos y reservamos para después. En segundo lugar, picamos la cebolla, troceamos las setas y los

rabanitos y cortamos la zanahoria en bastoncitos. Picamos muy bien los ajos y el jengibre.

Calentamos una sartén y sofreímos primero los anacardos troceados, el ajo y el jengibre. Cuando hayan soltado su aroma, añadimos la cebolla, las shiitake, la zanahoria y los rabanitos. Cocinamos unos 6 minutos. Después incorporamos los tacos de salmón y los rehogamos hasta que queden bien dorados.

Mientras tanto, podemos preparar la salsa. Mezclamos el vinagre de arroz con la salsa de soja y las semillas de sésamo.

Emplatar con todos los ingredientes bien mezclados y decorar con un poco de cilantro y un chorrito de zumo de lima para que resalten bien todos los sabores y texturas del plato.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Elaboración: Media
Raciones: 2 raciones



Recetas

Yogur con fresas, quinoa hinchada y almendras

Ingredientes:

- 1 yogur de cabra
- 1 fresa
- 2 cucharadas de quinoa hinchada
- Almendras laminadas

Preparación:

Las fresas con yogur resultan ideales como postre de una comida ligera. Preparar esta receta no requiere mucho tiempo, pero el resultado te va a sorprender.

Picamos las fresas en trocitos pequeños para que se puedan comer

fácilmente con la cuchara. A continuación, en un vaso o copa de cristal alta, ponemos el yogur, añadimos la quinoa hinchada y por último las fresas y las almendras rojas, las pipas y las nueces.

Si quieres elevar un poco más tu postre, tuesta ligeramente las almendras en una sartén o en el horno. Además de adquirir una textura más crujiente, conseguirás que también queden mucho más sabrosas.

Lo mejor de esta receta tan fácil de preparar, es que, en cada cucharada, los toppings se mezclan con el yogur formando bocados sorprendentes.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Elaboración: Sencilla

Raciones: 1 ración



Recetas

Barritas de sésamo y chocolate

Ingredientes:

- 100 gr de chocolate 85%
- 130 gr de sésamo tostado
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 mandarina

Preparación:

Empieza por rallar la piel de la mandarina. Después funde en un cazo el chocolate junto con el aceite de coco y, cuando ya esté líquido, puedes mezclarlo, poco a poco, con las semillas de sésamo y la ralladura de la mandarina.

Cubre la base del molde rectangular con papel vegetal y vierte la mezcla.

Deja enfriar el preparado en el frigorífico durante al menos un par de horas para que se solidifique, después desmolda y corta con un cuchillo en forma de barritas.

Un tentempié sano y apetitoso para tomar a media mañana o en la merienda.



Tiempo de preparación: 5 minutos y 2 horas de frío

Elaboración: Media

Raciones: 4 barritas

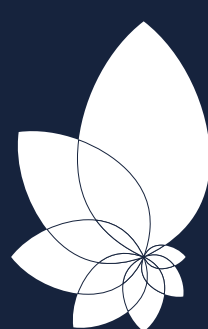
Con cariño:

Elisa

ExelVit Esencial

Complemento alimenticio

ExelVit
Esencial



Exeltis

Rethinking healthcare