



Centro de la Mujer



CLÍNICA Y
MATERNIDAD
DEL SOL



GUÍA NUTRICIONAL PARA LA MUJER

La alimentación es importante en todas las etapas de la vida.

Deben consumirse todos los nutrientes, dando prioridad a los hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales.





RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL :

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible.
- Combinar en una misma comida: legumbres y/o verduras + carnes.
- Consumir alimentos con vitamina C.
- Preparar las comidas con aceites preferentemente crudos y evitar la grasa para cocinar.
- Disminuir el consumo de azúcares y sal.
- Consumir variedades de panes, cereales, pastas, harinas, féculas, legumbres.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.
- Aprovechar el momento de la comida para el diálogo y el encuentro con otros.





GUÍA PARA LA ALIMENTACIÓN

Varía de acuerdo a la necesidad nutricional de cada mujer



**LÁCTEOS: LECHE,
YOGUR, QUESOS**

3 a 4 unidades por día



**CARNES: ROJAS,
POLLO, PESCADOS**

2 porciones por día



**CEREALES: ARROZ,
POLENTA, PASTAS**

1 porción por día



**VERDURAS: CRUDAS
Y/O COCIDAS**

2 porciones por día



**PANES (PREFERIR
DE SALVADO)**

3 bollitos por día



FRUTAS

3 a 4 unidades por día



**GRASAS Y
AZÚCARES**

Moderadas



AGUA

6 a 8 vasos mínimos



SAL

Evitar el exceso



Todas nuestras recomendaciones tienen como fin guiarte
y acompañarte en todas tus etapas.

Recordá que en el **Centro de la Mujer de Clínica y Maternidad del Sol**
hay un equipo de profesionales para cuidar tu salud
y atenderte de manera integral.

Por cualquier duda o consultas de evaluación sin cargo,
estamos a tu disposición.

Lic en Nutrición Arnaudo, Mariela - MP 3403



**Centro de
la Mujer**

 CLÍNICA Y
MATERNIDAD
DEL SOL