

Durante el primer trimestre necesitarás muchos alimentos ricos en **folato/ácido fólico**. Hemos destacado en color verde los alimentos ricos en folato. Aunque comas muchos, seguirás necesitando tomar un suplemento que contenga **ácido fólico**.

Si tienes náuseas, los alimentos ricos en **vitamina B6** pueden ayudarte. Hemos destacado en color morado los alimentos ricos en **vitamina B6**.

Consejo: Guarda junto a la cama unas galletitas saladas para comerlas si te despiertas con náuseas.

	desayuno	botana	comida	botana	cena
Lunes	<ul> <li>Avena cocinada con leche, una pizca de canela y una cucharada de puré de manzana</li> <li>Jugo de toronja</li> </ul>	Naranja con miel y jengibre	Ensalada de pollo y aguacate      Plátano	Barra energética (mínimo con 3 a 5 gramos de fibra y 10 gramos de proteína)	Guiso de carne con champiñones y arroz integral
Martes	Yogur con miel y     almendras con fruta fresca     cortada (mango, durazno o     nectarina), y panqueques      Licuado de frutas	1 huevo duro con rodajas de manzana	Ensalada de     espinaca, fresas y     melón, con nueces     macademia      Un racimo pequeño     de uvas	Un puñado de damascos desecados (albaricoques)	Pasta penne con tiritas de pavo, ejotes y arvejas (judías verdes y guisantes)
Miércoles	Cereal de hojuelas de grano integral con leche semidesnatada y rodajas de fresas      Jugo de piña	Yogur líquido     Manojo de     cacahuates     con poca sal	Sopa de brócoli y arvejas (guisantes) con un panecillo crujiente y rodaja de queso suizo      Manzana	Palitos de zanahoria con hummus (paté de garbanzos)	Estofado de carne y     frijol carita
Jueves	Panecillo bagel de grano integral tostado con queso en crema y una rodaja de tomate      Leche descremada de vaca o soya	Palos de apio con aderezo bajo en grasa	Ensalada mixta de tres frijoles      Fresas	Palomitas de maíz sin mantequilla o aceites añadidos	Pastelón cremoso de bacalao y salmón con espárragos
Viernes	Tostada de grano integral con mantequilla de cacahuate      Yogur líquido	1 puñado de frutos secos y fruta desecada	Burrito vegetal con queso, arándanos y berros      Rodajas de melón	Palitos de pan con queso en crema	Chuleta de cordero con yuca hervida, brócoli y arvejas
Sábado	Yogur con miel y     almendras con 1     cucharada de fruta seca     cortada (pasas, higos o     dátiles) y 1 cucharada de     granola      Jugo de naranja	Bollito con mantequilla de cacahuate	Empanadas de queso     Kiwi	Yogur multicolor	• <u>Pollo con jugo de</u> <u>naranja</u>
Domingo	Huevos revueltos en un bagel     Leche descremada de vaca o soya	• Plátano	Salmón con limón y alcaparras y ensalada     Gelatina con frutas	Rodajas de manzana con ½ taza de pudín de chocolate bajo en grasa	Sopa cremosa de calabaza      Rollitos/cubos de queso suizo  www.espanol.babycenter.com