Recetario

durante el embarazo

Nestlé

Materna®

Juntos en la gran aventura

Índice

Introducción 4

Información Nutricional 5

Alimentos de Temporada 7

Información Primer Trimestre 8

Recetas para el Primer Trimestre 10

Desayunos 11

- Receta 1. Tostadas con champiñones y jamón de pavo 11
- Receta 2. Huevo a las hierbas con tomate cherry y chayote 12
- Receta 3. Sándwich de vegetales verdes con dip de garbanzo 13

Meriendas 14

- Receta 1. Quinoa con bebida de almendras, manzana y frutos rojos 14
- Receta 2. Smoothie de melón, coco y amaranto 15
- Receta 3. Ensalada de quinoa con espinacas 16
- Receta 4. Ensalada de naranja con perlas de melón y moras 17
- Receta 5. Helado de yogurt con banano, fresas y almendras 18

Almuerzos y Cenas 19

- Receta 1. Pescado al limón 19
- Receta 2. Pollo en salsa de champiñones, puré de papa y vegetales 20
- Receta 3. Bowl de sushi surimi 21
- Receta 4. Burrito de pollo con salsa de aguacate 22
- Receta 5. Pizza al estilo margarita 23

Postre 24

- Receta 1. Gelatina de frutos rojos y almendras 24

Información Segundo Trimestre 25

Recetas para el Segundo Trimestre 27

Desayunos 28

- Receta 1. Copa de cereales frutos secos y banano 28
- Receta 2. Huevos cazuela con salsa de tomate 29
- Receta 3. Quesadillas de espinacas y guacamole acompañados de café moka 30

Almuerzos y Cenas 32

- Receta 1. Milanesa de res en salsa de vino tinto con puré de papa y zanahoria 32
- Receta 2. Pescado al pesto al vapor con ensalada de papa espárragos y petit pois 33
- Receta 3. Rollitos de bistec en salsa de barbacoa 34
- Receta 4. Sopa italiana con pasta y vegetales 35
- Receta 5. Pescado y ensalada criolla 36

Meriendas 37

- Receta 1. Batido cremoso de fresas 37
- Receta 2. Ceviche tropical con surimi 38
- Receta 3. Ciabatta de jamón de pavo, betabel, berros y aguacate 39
- Receta 4. Ensalada de sandía, espinacas y queso 40
- Receta 5. Muffin de avena y pasas en microondas 41

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Postre 42
- Receta 1. Cremoso de vainilla con salsa de frutos rojos 42

Información Tercer trimestre 43

Recetas para el Tercer Trimestre 45

Desayunos 46
- Receta 1. Huevo sobre pan de linaza y salsa cremosa de albahaca 46
- Receta 2. Enchiladas de queso y jugo de pera, chía y naranja 47
- Receta 3. Chalupas rojas de pollo y licuado de naranja, linaza y jengibre 48

Meriendas 49
- Receta 1. Pan francés con salsa de durazno, naranja y albahaca 49
- Receta 2. Smoothie de frutos rojos 50
- Receta 3. Malteada de coco y almendras 51
- Receta 4. Sándwich de pollo con pesto al culantro 52
- Receta 5. Jugo de kiwi, piña, chía y menta 53

Almuerzos y Cenas 54
- Receta 1. Tortilla de zanahoria con salsa de jitomate y bowl de cítricos 54
- Receta 2. Pincho de res con ensalada de papa y berros 55
- Receta 3. Chuleta de cerdo a la miel con ensalada de peras asadas 57
- Receta 4. Milanesa de pollo empanizado con linaza y ensalada de repollo 58
- Receta 5. Tostadas de fajitas de res con guacamole al perejil 59

Postre 60
- Receta 1. Budín de tapioca con almendras 60

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Inicia la aventura con el mejor equipo

MATERNA® OPTI-ABSORB
Con un sistema de liberación óptimo para la absorción de sus nutrientes.

MATERNA® DHA
100 % del requerimiento diario de DHA
(Valor de referencia según FAO).

MATERNA® G-BALANCE
Ayuda a reducir el riesgo de Diabetes Mellitus Gestacional, gracias a su apoyo en el metabolismo de la glucosa.

MATERNA® OPTILAC
Ayuda a reducir las bacterias asociadas a mastitis y dolor de seno durante la lactancia.

Durante los comienzos de esta gran aventura, **tu salud y alimentación son claves para el crecimiento y desarrollo de tu bebé.** Haz que esta hermosa aventura tenga beneficios deliciosos y saludables para ambos.

Antes, durante y después del embarazo **tu salud es lo más importante.** Una alimentación balanceada y variada, acompañada de actividad física regular, son herramientas a tu alcance.

Es importante complementar la alimentación con un multivitamínico (también conocido como prenatal) para que te asegures que **tú y tu bebé tienen todos los nutrientes necesarios en cada etapa.**

Debido a que la alimentación es tan importante para asegurar la salud de los dos, a través de **Mom&me** te acompañaremos en esta hermosa aventura desde el primer momento.

NESTLÉ® MATERNA® OPTI-ABSORB es una mezcla de vitaminas y minerales para el período de preconcepción, embarazo o lactancia. Nestlé® MATERNA® DHA es una mezcla de DHA, vitaminas y minerales para el período de preconcepción, embarazo o lactancia. Nestlé® MATERNA® G-Balance es una mezcla de Myo-Inositol y probióticos para la mujer en período de embarazo. Probióticos en cápsulas NESTLÉ® MATERNA® OPTI-LAC para mujeres en etapa de lactancia. Consulte a su médico, si los síntomas persisten y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta, es importante mantener una dieta saludable. No debe exceder la dosis diaria recomendada, lea instrucciones del empaque. Mantener fuera del alcance de los niños.
Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.
Cada tableta de MATERNA® OPTI-ABSORB contiene 284 µg de ácido fólico. +Cada cápsula de MATERNA® DHA contiene DHA 200 mg. *Valor de referencia según FAO. Cada sobre de MATERNA® G-BALANCE contiene myo-inositol 2.10 g, L.rhamnosus 0.04 g y B.lactis 0.01 g. Cada cápsula de MATERNA® OPTI-LAC contiene 13.5 mg de L.Fermentum.

¿Estás lista? ¡Vamos a tu cocina!

Información Nutricional

Durante el embarazo, las necesidades nutricionales serán un poco mayores, sin embargo, esto no significa que debes alimentarte de manera abundante o comer por dos. La alimentación diaria debe ser completa, variada y brindar todos los nutrientes necesarios para cubrir tus requerimientos y las del nuevo ser.

Acá te compartimos información muy importante para que puedas tener una alimentación sana y balanceada:

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Nutri Dato

Nutriente	Función en la salud de la madre	Función en la salud de tu bebé	¿En qué alimentos están?
Ácido Fólico	Para un adecuado funcionamiento celular y de la sangre.	De gran importancia en la formación del tubo neural de los bebés y su desarrollo cerebral, en especial en sus primeros 28 días de vida.	Espinacas, brócoli, frijoles, lentejas, garbanzos, naranja, papaya, melón.
Hierro	Para un adecuado funcionamiento celular y de la sangre.	Necesario para las funciones inmunológicas, los glóbulos rojos y el transporte de sustancias, crecimiento y desarrollo.	Carnes, huevos, lácteos y leguminosas como frijoles, garbanzos y lentejas.
Vitamina A	Necesaria para el cuidado de la vista, reforzar el sistema inmunitario y mantenimiento de tejidos.	Necesaria para el desarrollo del sistema visual. Importante, principalmente, en el periodo de formación de tejidos y desarrollo.	Zanahoria, melón, mango, espinacas, brócoli, durazno.
Vitamina C	Efecto antioxidante, prevención de infecciones, rotura prematura de membranas y parto prematuro.	Efecto antioxidante que protege a las células.	Cítricos como naranjas y limones. Otras frutas como fresas, melón y kiwis. Vegetales como brócoli, espinacas y tomate.
Vitamina E	Trabaja en conjunto con las vitaminas A y C en la defensa antioxidante celular.	Efecto antioxidante.	Almendras, huevo, aceite de girasol, aguacate.
Vitamina D	Mantenimiento de niveles sanguíneos normales de calcio, salud ósea, muscular y nerviosa.	Desarrollo adecuado de los huesos, contracción muscular y la función celular.	Leche fortificada. También se encuentra en las sardinas y los hongos.
Vitamina B12	Ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre, a la formación del material genético y a prevenir la anemia.	ADN y desarrollo inicial del bebé.	Pescado, pollo, carne de res, carne de cerdo, leche y queso.
Complejo B	Metabolismo.	Desarrollo y metabolismo celular.	Carnes y productos de origen animal, leguminosas y vegetales de hojas verdes.
Zinc	Necesario para el crecimiento y desarrollo.	Contribuye con la formación de material genético y reforzamiento del sistema inmune.	En carnes rojas, aves, mariscos, frutos secos, cereales integrales y leguminosas como frijoles.
DHA	Ayuda a reducir el riesgo de parto prematuro. Necesario en la formación de tejidos.	Relacionado con el desarrollo físico, cognitivo y cerebral. Fortalecimiento del sistema inmune y la visión.	Pescados de agua dulce, mariscos, aceites vegetales.
Yodo	Producción de hormonas tiroideas, prevención de complicaciones durante el embarazo.	Crecimiento y desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Adecuado funcionamiento de la tiroides.	Pescado, lácteos, huevo.

Fuente: National Academy of Sciences, Institute of Medicine, Food and Nutrition Board, Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids, 2005.

Williamson CS. Nutrition in pregnancy. British nutrition Foundation Nutrition Bulletin 2006; 31:28-59

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Aprovecha los alimentos de temporada y te asegurarás de comer de manera balanceada y variada.

Enero
Ayote sazón - chayote - aguacate - carambola - granadilla - guanábana - mandarina - melón - mora - naranja - sandía

Febrero
Frijol tierno - zanahoria - aguacate - banano - carambola - granadilla - guanábana - mandarina - melón - mora - naranja - sandía

Marzo
Tomate - zanahoria - fresa - granadilla - guanábana - mandarina - manga - melón - mora - naranja - sandía

Abril
Brócoli - camote - chayote - coliflor - elote - espinaca - pepino - remolacha - zuquini - tomate - zanahoria - fresa - granadilla - manga - guanábana - mora - mandarina - melón - naranja - sandía

Mayo
Ayote sazón - brócoli - camote - cebolla - coliflor - espinaca - pepino - remolacha - zuquini - tomate - zanahoria - banano - fresa - granadilla - guanábana - manga - melón - sandía

Junio
Ayote tierno - brócoli - camote - coliflor - elote - frijol tierno - pepino - remolacha - zuquini - tomate - fresa - guanábana - manga

Julio
Camote - frijol tierno - pepino - remolacha - zuquini - carambola - cas - fresa - limón - manga

Agosto
Ayote tierno - brócoli - elote - papa - pepino - zuquini - carambola - cas - fresa - limón - manga

Septiembre
Ayote sazón - ayote tierno - brócoli - coliflor - elote - espinaca - papa - pepino - zuquini - tomate - carambola - cas - limón

Octubre
Apio - ayote sazón - ayote tierno - chayote - coliflor - elote - frijol tierno - papa - remolacha - tomate - zanahoria - aguacate - cas - limón

Noviembre
Chayote - elote - zanahoria - aguacate - limón

Dieciembre
Chayote - aguacate - limón - mora

Fuente: Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios de Costa Rica.
https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabas/pageflips/fao-guia.html#book/15

En las próximas páginas encontrarás diversas recetas realizadas por profesionales en nutrición y chefs especializados, destacando nutrientes importantes que te ayudarán a complementar los requerimientos nutricionales diarios durante esta etapa.

¡Esperamos que disfrutes!

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Primer Trimestre

En los tres primeros meses de embarazo, puedes presentar náuseas, vómitos, y falta de apetito; **estos malestares no duran mucho tiempo,** pero sí afectan tu alimentación y hace que no comas mucho.

En estos primeros meses, **la cantidad de alimento no es tan importante como su calidad,** por lo que se recomienda el **consumo de alimentos variados con alto contenido de nutrientes** como lácteos semidescremados, carnes con poca grasa, huevos, frutas, vegetales, frutos secos (maní, nueces, pistachos), granos, cereales integrales y agua.

Si los malestares de alimentación continúan, se recomienda **realizar comidas más pequeñas,** pero más frecuentes durante el día y **evitar preparaciones grasosas** con sabores y olores fuertes que pueden generar rechazo.

Recuerda que no debes comer por dos.
La alimentación en esta etapa debe centrarse en mejorar la calidad y la variedad de lo que se come.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nutri Dato

En esta etapa **los nutrientes de mayor importancia** son los minerales como el hierro, el yodo y el zinc, y las vitaminas como B12, B6, A, C, D y el ácido fólico.

El tamaño de tu bebé es de entre 6 y 7 cm y pesará, aproximadamente, 15 a 20 g, como una naranja mediana.

Durante el embarazo las necesidades de vitaminas y minerales aumentan. Es importante complementar la alimentación con multivitamínicos o prenatales especialmente diseñados para esta etapa que te ayudarán a cumplir con estos requerimientos.

MATERNA ® Opti-Absorb: ofrece una mezcla de vitaminas y minerales esenciales y claves para esta etapa. **Único prenatal con una tecnología de liberación** en fases que facilita la tolerancia del prenatal y maximiza la absorción de los nutrientes.

Ingesta diaria recomendada:
1 tableta al día, con agua por vía oral.

01 TABLETA

NESTLÉ® MATERNA® OPTI-ABSORB es una mezcla de vitaminas y minerales para el período de preconcepción, embarazo o lactancia. Consulte a su médico, si los síntomas persisten y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta, es importante mantener una dieta saludable. No debe exceder la dosis diaria recomendada, lea instrucciones del empaque. Mantener fuera del alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.
Cada tableta contiene 284 µg de ácido fálico.

Nestlé Materna

Recetas para que disfrutes tu embarazo

Recetas para el Primer Trimestre*

Desayunos

Receta 1. Tostadas con champiñones y jamón de pavo
Receta 2. Huevo a las hierbas con tomate cherry y chayote
Receta 3. Sándwich de vegetales verdes con dip de garbanzo

Meriendas

Receta 1. Quinoa con bebida de almendras, manzana y frutos rojos
Receta 2. Smoothie de melón, coco y amaranto
Receta 3. Ensalada de quinoa con espinacas
Receta 4. Ensalada de naranja con perlas de melón y moras
Receta 5. Helado de yogurt con banano, fresas y almendras

Almuerzo y Cenas

Receta 1. Pescado al limón
Receta 2. Pollo en salsa de champiñones, puré de papa y vegetales
Receta 3. Bowl de sushi surimi
Receta 4. Burrito de pollo con salsa de aguacate
Receta 5. Pizza al estilo margarita

Postre

Receta 1. Gelatina de frutos rojos y almendras

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Recetas para el Primer Trimestre

Desayunos

Receta 1. Tostadas con champiñones y jamón de pavo

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 430

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 28 g
- Carbohidratos: 47 g
- Grasa total: 16.5 g
- Folatos: 107 mcg
- Calcio: 309.5 mg
- Fibra: 6.4 g

Nutri nota: *alimentos con gran aporte de ácido fólico y calcio.*

Ingredientes:

- 1 taza de champiñones cortados (300 g)
- 5 cucharaditas de aceite de oliva (25 ml)
- 1 cebolla morada, picada finamente (150 g)
- 1 paquete de jamón de pavo ahumado, picado finamente (250 g)
- 1/2 taza de perejil, desinfectado y picado (30 g)
- 4 cucharaditas de mayonesa (20 ml)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (2 g)
- 100 g de queso mozzarella bajo en grasa
- 4 rebanadas de pan de caja integral (160 g)
- 1 melón mediano partido en cubos (1000 g)

Preparación:

1. Coloca los champiñones en una sartén, con 2 cucharaditas de aceite de oliva, a fuego medio. Asa ligeramente y resérvalos.

2. En la misma sartén, calienta 1 cucharadita de aceite y fríe la cebolla. Una vez que cambie ligeramente de color, incorpora los champiñones picados y el jamón. Cocina por 3 minutos. Incorpora el perejil, la mayonesa, la sal y la pimienta.

3. Coloca 2 cucharaditas de aceite de oliva en una sartén y dora el pan integral, ligeramente.

4. Coloca la mezcla con hongos previamente hecha sobre el pan y agrega el queso por encima. Acompaña con una taza de melón.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Desayunos

Receta 2. Huevo a las hierbas con tomate cherry y chayote

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 600

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 25 g
- Carbohidratos: 74 g
- Grasa total: 21.6 g
- Folatos: 359 mcg
- Calcio: 191 mg
- Fibra: 6.9 g

Nutri nota: *alimentos con gran aporte de ácido fólico.*

Ingredientes:

- 16 tomatitos cherry, cortados a la mitad (300 g)
- 4 cucharaditas de aceite de oliva (20 ml)
- 1 chayote, picado en cubos y cocido (300 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)
- 8 huevos (500 g)
- 1/2 taza de perejil, desinfectado y picado (30 g)
- 2 tazas de gallo pinto (600 g)
- 1 litro de jugo de naranja, fresco (1000 ml)

Preparación:

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén, a fuego medio. Incorpora los tomatitos cherry y el chayote. Fríe por 2 minutos o hasta que los tomatitos estén suaves, pero aún conserven su forma. Sazona con sal y pimienta.

2. Bate los huevos con el perejil, viértelos en la sartén y mezcla hasta que estén cocidos.

3. Acompañar cada porción con 1/2 taza de gallo pinto y 1 taza de jugo de naranja.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Desayunos

Receta 3. Sándwich de vegetales verdes con dip de garbanzo

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 510

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 25 g
- Carbohidratos: 59 g
- Grasa total: 22 g
- Folatos: 372 mcg
- Hierro: 8 mg
- Calcio: 409 g
- Fibra: 13 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de hierro, calcio, fibra y ácido fólico.

Ingredientes:

Dip de garbanzo

- 1/2 taza garbanzos previamente cocidos (150 g)
- 8 cucharaditas de aceite de oliva (40 ml)
- 4 limones, su jugo (15 ml)
- 2 dientes de ajo (15 g)
- 1 cucharadita de comino, molido (5 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)

Relleno

- 2 piezas de zucchini, partidas en láminas delgadas (600 g)
- 4 cucharaditas de aceite de oliva (20 ml)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)
- 8 rebanadas de pan integral de caja (320 g)
- 2 tazas de espinaca cruda, desinfectada (400 g)
- 1/2 taza de berro crudo, desinfectado (20 g)
- 1/2 taza de brócoli en arbolitos muy pequeños, cocidos sin sal (200 g)
- 220 g de queso cottage bajo en grasa

Preparación:

1. Licúa los garbanzos cocidos con el aceite de oliva, el jugo de limón, ajo y comino hasta obtener una pasta suave. Si es necesario puedes agregar agua, gradualmente. Sazona con sal.

2. Asa en parrilla o sartén los zucchinis y el brócoli junto con el aceite de oliva. Sazona con 1 pizca de sal y una cucharadita de pimienta.

3. Tuesta el pan y úntalo con el dip de garbanzo. Coloca las láminas de zucchini, brócoli y los berros. Sazona con el resto de sal y pimienta.

4. Finaliza con 3 cucharadas de queso cottage por sándwich, tapa y rebana por la mitad.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 1. Quinoa con bebida de almendras, manzana y frutos rojos

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 450

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 16 g
- Carbohidratos: 84 g
- Grasa total: 14 g
- Folatos: 1126 mcg
- Hierro: 11 mg
- Calcio: 673 g
- Fibra: 24 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio, fibra y folatos.

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa, cruda (200 g)
- 1 cucharada de aceite de coco (5 ml)
- 2 tazas de bebida de almendras sin azúcar (500 ml)
- 1 cucharada de canela (15 g)
- 70 g de almendra, fileteada y tostada
- 1/2 taza de frutos rojos de su elección lavados y troceados (150 g)
- 1/4 taza de arándanos deshidratados (100 g)
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar (250 ml)
- 2 manzanas rojas, picadas (300 g)
- 4 cucharaditas de miel de abeja (20 ml)
- 4 hojas de hierbabuena, desinfectadas

Preparación:

1. Enjuaga la quinoa en un colador fino hasta que el agua salga clara. Escurre. Calienta una olla pequeña con el aceite de coco y tuesta la quinoa por 2 minutos. Incorpora la bebida de almendras y la canela y lleva a ebullición. Tápala y reduce a fuego a bajo. Cocina de 15 a 20 minutos.

2. Resérvala, tapada fuera del fuego, por 5 minutos más. Retira la tapa y enfría.

3. Reserva para decorar. Mezcla la quinoa con el yogurt, los frutos rojos, los arándanos, la manzana, la miel y la hierbabuena.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 2. Smoothie de melón, coco y amaranto

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 660

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 27 g
- Carbohidratos: 84 g
- Grasa total: 25 g
- Calcio: 626 g
- Fibra: 10 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio.

Ingredientes:

- 6 tazas de melón, picado y congelado (1500 g)
- 1 litro de yogurt natural (1000 ml)
- 1 1/4 tazas de amaranto tostado (300 g)
- 8 cucharadas de coco, rallado (120 g)
- 8 cucharaditas de miel de abeja (40 g)
- 4 cucharaditas de esencia de vainilla (20 ml)

Preparación:

1. Licúa el melón junto con el yogurt, el amaranto, el coco, la miel de abeja y la esencia de vainilla (si olvidaste congelar el melón, integra hielo al gusto).

2. Sirve y disfruta.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 3. Ensalada de quinoa con espinacas

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 520

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 18 g
- Carbohidratos: 90 g
- Grasa total: 15 g
- Calcio: 403 g
- Hierro: 10 g
- Folato: 493 mcg
- Vitamina C: 160 mg
- Fibra: 16 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de ácido fólico, vitamina C y hierro.

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa, cruda (200 g)
- 1 cucharadita de aceite de coco (5 ml)
- 2 tazas de agua (500 ml)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 4 tazas de espinaca, desinfectada y picada (800 g)
- 2 cucharadas de almendra, fileteada y tostada (50 g)
- 4 naranjas, en gajos o en supremas (700 g)
- 1/3 taza de arándanos deshidratados, picados (150 g)

Vinagreta de mostaza

- 1/4 taza de jugo de limón (85 ml)
- 2 cucharaditas de mostaza (10 ml)
- 1 cucharadita de miel de abeja (5 ml)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 ml)

Preparación:

1. Enjuaga la quinoa en un colador fino hasta que el agua salga clara. Escurre. Calienta una olla pequeña y derrite el aceite de coco. Tuesta la quinoa por 2 a 3 minutos, removiendo continuamente. Agrega 2 tazas de agua, sal y tapa. Cocina de 15 a 20 minutos a fuego bajo o hasta que se haya absorbido toda el agua. Retira del fuego y reposa por 5 minutos. Destapa y enfría.

2. Para la vinagreta mezcla el limón, la mostaza, la miel de abeja, la sal y la pimienta. Incorpora el aceite y mezcla.

3. En un recipiente coloca la quinoa fría, la espinaca, la almendra, la naranja y el arándano. Incorpora la vinagreta e integra todos los ingredientes. Sirve.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 4. Ensalada de naranja con perlas de melón y moras

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 180

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 5 g
- Carbohidratos: 43 g
- Grasa total: 1 g
- Betacarotenos: 132 mcg
- Vitamina C: 132 mg
- Fibra: 10 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de vitamina A, vitamina C y antioxidantes.

Ingredientes:

- 1/2 melón valenciano (700 g)
- 1/2 melón verde (700 g)
- 1 1/2 tazas de moras, lavadas y desinfectadas (500 g)
- 1 limón (5 ml)
- 1 1/2 naranjas (20 ml)
- 4 cucharaditas de miel de abeja (20 ml)
- 4 hojas de menta, desinfectadas para decorar

Preparación:

1. Retira las semillas de los melones y forma bolitas con una cuchara o sacabolas, o bien, pícalos en cubos pequeños.

2. Reparte las bolitas de melón en los tazones y mezcla con las zarzamoras. Ralla encima la cáscara de limón y de naranja. Exprime el jugo de ambos cítricos sobre cada tazón.

3. Decora con miel y hojas de menta. Sirve, idealmente, fría.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 5. Helado de Yogurt con banano, fresas y almendras

Cantidad: 4 porciones
kcal por porción: 280

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 12 g
- Carbohidratos: 45 g
- Grasa total: 8 g
- Calcio: 313 g
- Fibra: 6 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio y proteína.

Ingredientes:

- 1 taza de fresas (500 g)
- 2 bananos cortados en rodajas (320 g)
- 4 hojas de menta, lavadas y desinfectadas
- 4 cucharaditas de miel de abeja (20 ml)
- 2 tazas de yogurt natural, sin azúcar (500 ml)
- 60 g de almendras

Preparación:

1. Pica las fresas y los bananos en cubos pequeños, llévalos a congelar para utilizarlos luego.

2. Una vez congelados, en la licuadora añade las fresas, los bananos y todos los demás ingredientes. Licuar hasta integrar bien.

3. Coloca la mezcla en moldes para helado de aproximadamente 125 ml cada uno.

4. Agrega las fresas en cubitos a cada molde. Deja congelar por 3 horas y disfruta.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 1. Pescado al limón

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 626

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 43 g
- Carbohidratos: 55 g
- Grasa total: 29 g
- Calcio: 337 g
- Folato: 561 mcg
- Fibra: 12 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de ácido fólico y hierro.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 2 dientes de ajo, picados finamente (15 g)
- 480 g de pescado blanco, en filete
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta (2 g)
- 4 tazas de espinacas frescas, desinfectadas y troceadas (800 g)
- 1 taza de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos (300 g)
- 1/2 taza de almendras con cáscara, troceadas (125 g)
- 1 limón real o amarillo, su jugo (5 ml)
- 1/2 limón real o amarillo, en rebanadas delgadas
- 2 tazas de arroz blanco cocido, para acompañar (350 g)

Preparación:

1. Calienta una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva y fríe el ajo por 1 minuto. Incorpora los filetes y cocina por ambos lados. Sazona con 1/4 de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Retíralos y reserva.

2. En la misma sartén calienta 1 cucharada de aceite de oliva, incorpora las espinacas y, una vez que se reduzcan, agrega los garbanzos y las almendras. Sazona con el resto de sal y pimienta.

3. Regresa el pescado a la sartén. Agrega el jugo y las rebanadas del limón. Sirve acompañado de 1/2 taza de arroz blanco por plato.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 2. Pollo en salsa de champiñones, puré de papa y vegetales

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 720

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 40 g
- Carbohidratos: 57 g
- Grasa total: 40 g
- Potasio: 2291 mg
- Fibra: 12 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de potasio.

Ingredientes:

Puré de papa y vegetales

- 2 zucchinis, rebanadas (600 g)
- 2 zanahorias, peladas y troceadas (300 g)
- 2 tazas de rábano, partido por mitad (250 g)
- 3 cebollines partidos por la mitad (150 g)
- 1 ramita de tomillo fresco, desinfectado (5 g)
- 1 barra de mantequilla (125 g)
- 1/2 cebolla blanca, picada finamente (100 g)
- 3 papas blancas, cocidas con piel (600 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)
- 1/4 cucharadita de nuez moscada (2 g)

Pollo y salsa

- 8 cucharaditas de aceite de oliva (40 ml)
- 360 g de pechuga de pollo, en fajitas
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)
- 1/4 de pieza de cebolla blanca, picada finamente (50 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 500 g de champiñones, rebanados en cuartos
- 1/2 lata de NESTLÉ® Ideal® OPTI-ABSORB Leche Evaporada Descremada (125 ml)
- 1 taza de agua (250 ml)
- 1 cucharada de hojas de tomillo fresco desinfectado (5 g)

Preparación:

1. Cuece el zucchini, la zanahoria, el rábano y el cebollino al vapor, junto con la ramita de tomillo.

2. Derrite la mantequilla en una olla y fríe la cebolla. Remueve y una vez que cambie de color, incorpora las papas con piel. Machácalas con un pisa papa o bien con un tenedor. La papa debe de quedar troceada y no completamente triturada. Sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Si es necesario, puedes agregar 1/2 taza de agua.

3. Calienta la mitad del aceite y asa el pollo por ambos lados. Sazona con 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Retira del fuego y reserva.

4. En la misma sartén, calienta el resto del aceite de oliva. Fríe la cebolla y el ajo y, una vez que estén ligeramente brillantes, incorpora los champiñones. Cocina por 4 a 5 minutos.

5. Sazona con la sal y pimienta restante. Incorpora la leche evaporada, el agua y el tomillo fresco. Hierve por 3 a 5 minutos e incorpora el pollo cocido. Sirve acompañado de las verduras y decora con una ramita de tomillo.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 3. Bowl de sushi surimi

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 370

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 23 g
- Carbohidratos: 50 g
- Grasa total: 10 g
- Calcio: 430 mg
- Vitamina C: 97 mg
- Fibra: 6 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio y vitamina C.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz para sushi (150 g)
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (30 ml)
- 1/2 cucharadita de azúcar mascabado (3 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 3 barras de surimi, picado finamente (230 g)
- 1/2 pieza de cebolla morada, picada finamente (100 g)
- 1 cucharada de perejil, desinfectado y picado finamente (3 g)
- 1 pepino sin semilla, picado finamente (400 g)
- 2 ramas de apio, picado finamente (200 g)
- 1/4 taza de media crema (85 ml)
- 1/4 taza de jugo de limón (85 ml)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra, molida (3 g)
- 3 piezas de alga nori, cortadas en tiras (75 g)
- 1 1/2 cucharadas de ajonjolí blanco, tostado (45 g)

Soya Preparada

- 1/4 taza de jugo de limón (85 ml)
- 1/4 taza de jugo de naranja (85 ml)
- 1/4 taza de salsa de soya (85 ml)

Batido de fresa

- 1 taza de fresas (500 g)
- 1 litro de leche 2 % (1000 ml)

Preparación:

1. Cuece el arroz para sushi según las instrucciones del paquete. Mezcla el vinagre de arroz, el azúcar y la sal hasta que se disuelva. Una vez cocido el arroz, agrega la mezcla e integra con un tenedor.

2. En un recipiente mezcla el surimi, la cebolla, el perejil, el pepino, el apio, la media crema y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta.

3. Para la soya preparada, mezcla en otro recipiente el jugo de limón, el jugo de naranja y la salsa de soya.

4. Sirve el arroz en un tazón y coloca encima una porción de la ensalada de surimi. Incorpora el alga nori y el ajonjolí espolvoreado. Acompaña con la soya preparada.

5. Acompaña de un batido de fresa.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 4. Burrito de pollo con salsa de aguacate

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 500

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 19 g
- Carbohidratos: 49 g
- Grasa total: 10 g
- Vitamina C: 114 mg
- Fibra: 15 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de vitamina C y grasas saludables.

Ingredientes:

- 1 aguacate, en cubos pequeños (400 g)
- 6 nueces, picadas (50 g)
- 30 uvas verdes, sin semilla y partidas por la mitad (300 g)
- 1 limón, su jugo (5 ml)
- 1/4 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)
- 120 g de pechuga de pollo, en fajitas
- 1 zucchini, rebanado (300 g)
- 1 taza de brócoli (400 g)
- 20 tomatitos cherry o su equivalente en tomate, en cubitos (300 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)
- 1 cucharada de aceite de canola (5 ml)
- 1/4 de taza de agua (85 ml)
- 2 limones, su jugo (10 ml)
- 4 tortillas de harina (100 g)
- 4 ramitas de cilantro, desinfectado para decorar

Preparación:

1. Coloca en un tazón el aguacate, las nueces, las uvas, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mezcla e integra.

2. Sazona el pollo, los zucchinis, el brócoli y los tomates cherry con sal y la pimienta. Calienta una sartén a fuego medio junto con 1/2 cucharada de aceite. Asa los zucchinis y los tomates cherry y reserva. Calienta el resto del aceite y cocina el pollo por 1 a 2 minutos de cada lado.

3. Añade 1/4 de taza de agua en la sartén y el jugo de limón. Tapa, baja el fuego y cocina por 2 minutos. Apaga el fuego. Calienta las tortillas. Coloca la salsa de aguacate en el centro, después el pollo y cierra el burrito. Sirve y acompaña con los zucchinis y los tomates cherry.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 5. Pizza al estilo margarita

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 570

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 26 g
- Carbohidratos: 89 g
- Grasa total: 15 g
- Calcio: 637 mg
- Vitamina C: 143 mg
- Fibra: 8 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio y vitamina C.

Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla (15 g)
- 4 piezas de pan árabe (300 g)
- 1 taza de puré de tomate, condimentado (250 ml)
- 1 cucharadita de orégano, molido (5 g)
- 250 g de queso mozzarella fresco, rallado
- 2 tomates, rebanados (450 g)
- 1 cucharada de albahaca fresca, desinfectada y troceada (5 g)
- 1 cucharadita de sal (5 g)
- 1 cucharadita de pimienta negra, molida (5 g)

Refresco de piña

- 1 piña (1000 g)
- 1 litro de agua

Preparación:

1. Calienta una sartén, derrite 1/4 cucharada de mantequilla y calienta el pan árabe.

2. Agrega el puré de tomate en la superficie del pan (2 cucharadas, aproximadamente), el orégano seco y 35 gramos de mozzarella. Tapa y cocina a fuego bajo hasta que el pan esté tostado y el queso derretido. Repite el paso 1 y 2 para el resto de las porciones.

3. Incorpora el tomate rebanado y las hojas de albahaca fresca. Sazona con sal y pimienta. Sirve acompañada de un fresco frío de piña.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Postre

Receta 1. Gelatina de frutos rojos y almendras

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 320

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 12 g
- Carbohidratos: 44 g
- Grasa total: 15 g
- Fibra: 8 g

Ingredientes:

- 1 caja de gelatina de frutos rojos (85 g)
- 2 sobres de grenetina natural (7 g c/u), hidratados en 1/2 taza de agua y disueltos a baño maría
- 1 taza de leche entera o descremada (125 ml)
- 1 lata de NESTLÉ® Ideal® OPTI-ABSORB Leche Evaporada (250 ml)
- 50 g de almendra, pelada y tostada ligeramente
- 5 cucharadas de miel de abeja (75 ml)
- 1 cucharada de esencia de almendras o de vainilla (15 ml)
- 4 hojas de menta, desinfectada para decorar

Preparación:

1. Prepara la gelatina según las instrucciones del paquete. Coloca en un molde para gelatina y refrigera.

2. Licúa la leche con la leche evaporada, las almendras, la miel y la esencia de almendras o vainilla. Calienta la mezcla y, una vez que suelte el hervor, apaga el fuego y agrega la grenetina previamente disuelta.

3. Deja enfriar la preparación a temperatura ambiente y, una vez que esté cuajada la gelatina de agua, vacía la preparación de leches y almendras. Refrigera hasta que cuaje. Desmolda y decora con menta.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Segundo Trimestre

El bebé sigue creciendo. Tus necesidades energéticas aumentan cerca de 340 kcal por porción. **Aprovecha las opciones de frutas y vegetales** que puedes encontrar. **Consume cada grupo de alimentos para asegurar una adecuada alimentación.**

Da preferencia a **carnes blancas como el pollo o el pescado;** si vas a consumir carne roja, procura que sean cortes bajos en grasa. **Cambia tu consumo de lácteos** enteros por descremados.

Es muy importante que **limites tu consumo de "calorías vacías"** como pueden ser los dulces, pasteles o bebidas azucaradas ya que pueden aumentar tu peso corporal y aumentar las posibilidades de presentar otras complicaciones durante el embarazo que pueden poner en riesgo a tu bebé.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nutri Dato

Los nutrientes de mayor importancia en esta etapa son los minerales como **el yodo y el calcio, y las vitaminas D, A y el ácido fólico.**

El tamaño de tu bebé es de 34 y 36 cm y pesará, aproximadamente, 1 kg, como un melón pequeño.

MATERNA® G-BALANCE: ofrece una exclusiva mezcla de Myo-Inositol y Probióticos, única en el mercado, que **ayuda a reducir el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus Gestacional** ya que puede disminuir los niveles de glucosa en sangre.

Además, al contener probióticos, **apoya el desarrollo y mantenimiento de una microbiota intestinal** saludable que, sin duda, ayudará también a mejorar tu digestión y reforzará tu sistema inmunológico.

Ingesta diaria recomendada:
Consumir 2 sobres diluidos en agua a temperatura ambiente o directo en la boca por vía oral.
NO CALENTAR

Nestlé® MATERNA® G-Balance es una mezcla de Myo-Inositol y probióticos para la mujer en período de embarazo. Consulte a su médico, si los síntomas persisten y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta, es importante mantener una dieta saludable. No debe exceder la dosis diaria recomendada, lea instrucciones del empaque. Mantener fuera del alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza. Cada sobre contiene myo-inositol 2.10 g, L.rhamnosus 0.04 g y B.lactis 0.01 g.

Nestlé Materna

Recetas para el Segundo Trimestre*

Desayunos

Receta 1. Copa de cereales frutos secos y banano
Receta 2. Huevos cazuela con salsa de tomate
Receta 3. Quesadillas de espinacas y guacamole acompañados de café moka

Meriendas

Receta 1. Batido cremoso de fresas
Receta 2. Ceviche tropical con surimi
Receta 3. Ciabatta de jamón de pavo, betabel, berros y aguacate
Receta 4. Ensalada de sandía, espinacas y queso
Receta 5. Muffin de avena y pasas en microondas

Almuerzo y Cenas

Receta 1. Milanesa de res en salsa de vino tinto con puré de papa y zanahoria
Receta 2. Pescado al pesto al vapor con ensalada de papa espárragos y petit pois
Receta 3. Rollitos de bistec en salsa de barbacoa
Receta 4. Sopa italiana con pasta y vegetales
Receta 5. Pescado y ensalada criolla

Postre

Receta 1. Cremoso de vainilla con salsa de frutos rojos

*Si eres alérgica a alguno de los ingredientes o presentas alguna reacción luego de consumirlos, es mejor que los evites y consultes con tu profesional de la salud, al igual si presentas alguna situación de salud durante tu embarazo.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Recetas para el Segundo Trimestre

Desayunos

Receta 1. Copa de cereales frutos secos y banano

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 720

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 31 g
- Carbohidratos: 114 g
- Grasa total: 19 g
- Calcio: 760 mg
- Fibra: 12 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio.

Ingredientes:

- 100 g de nuez, picada
- 2 bananos, en rebanadas (320 g)
- 4 tazas de yogurt natural estilo griego, sin azúcar (1000 ml)
- 8 cucharaditas de miel de abeja (40 ml)
- 1 taza de avena, cruda (120 g)
- 2/3 taza de amaranto, tostado (200 g)
- 50 g de uva pasa

Preparación:

1. Reserva un poco de nuez y rebanaditas de banano para decorar.

2. Mezcla el yogurt con la miel de abeja. Incorpora la avena, el amaranto, la nuez picada, la uva pasa y el plátano. Integra correctamente los ingredientes.

3. Decora con las rebanaditas de banano y nuez.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Desayunos

Receta 2. Huevos cazuela con salsa de tomate

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 580

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 30 g
- Carbohidratos: 61 g
- Grasa total: 26 g
- Calcio: 760 mg
- Betacaroteno: 8314 mcg
- Vitamina C: 112 mg
- Fibra: 12 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de vitamina A y vitamina C.

Ingredientes:

Salsa de Tomate

- 4 tomates (900 g)
- 1/4 pieza de cebolla blanca (100 g)
- 2 ajos (15 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (5 ml)
- 1 cucharadita de sal (5 g)
- 1/2 cucharada de vinagre de manzana (8 ml)
- 1 taza de agua (250 ml)
- 1 cucharadita de azúcar moreno o mascabado (5 g)
- 2 cucharadas de culantro, desinfectado y picado finamente (10 g)
- 1 zanahoria rallada (150 g)

Huevos

- 2 1/2 cucharadas de aceite de maíz (40 ml)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 4 tortillas de maíz (80 g)
- 8 huevos (500 g)
- 140 g de requesón
- 1 cucharada de culantro, desinfectado y picado (5 g)

Fresco

- 4 naranjas, su jugo (50 ml)
- 3 tazas de melón (800 g)
- 1 cucharada de jengibre, rallado (15 g)
- 2 tazas de leche, entera o descremada (500 ml)
- 8 cucharaditas de miel de abeja (40 ml)

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Preparación:

1. Asa el tomate, la cebolla y el ajo a fuego directo. Una vez que estén ligeramente cocidos, licúalos y pásalos a una olla precalentada con el aceite. Sofríe y sazona con sal. Incorpora el vinagre, el agua, el azúcar y el culantro.

2. Calienta una sartén con 1/2 cucharada de aceite y calienta las tortillas en una sartén precalentada. En la misma sartén, calienta el resto del aceite y cocina a fuego bajo los huevos estrellados. Tápalos durante su cocción y sazona con sal. Coloca las tortillas en un plato hondo (1 pieza por porción), un par de huevos por porción. Baña con la salsa y decora con el queso desmoronado y el resto del culantro picado.

3. Para el jugo, licúa el jugo de naranja, el melón, el jengibre, la leche y la miel.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Desayunos

Receta 3. Quesadillas de espinacas y guacamole acompañados de café moka

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 630

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 34 g
- Carbohidratos: 79 g
- Grasa total: 24 g
- Calcio: 1015 mg
- Hierro: 11 mg
- Betacaroteno: 14715 mcg
- Fibra: 17 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio, hierro y vitamina A.

Ingredientes:

Guacamole

- 1 aguacate, picado en cubos (400 g)
- 1/4 cebolla morada, picada (100 g)
- 1 1/2 tomates saladet, sin semillas y picado (400 g)
- 2 cucharadas de culantro, desinfectado y picado (10 g)
- 2 limones, su jugo (10 ml)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)

Quesadillas

- 1 cucharada de aceite de maíz (15 ml)
- 1 cebolla blanca, en tiritas (200 g)
- 6 tazas espinacas sin tallo (1000 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 8 tortillas de maíz (160 g)
- 180 g de queso mozarella

Bebida Moka

- 1 litro de leche, descremada (1000 ml)
- 4 cucharadas de Café 100 % Puro Soluble NESCAFÉ® Decaf Original (60 g)
- 2 cucharadas de cocoa (30 g)
- 1 cucharadita de canela, en polvo (5 g)
- 4 cucharadas de miel (20 ml)

Preparación:

1. Para el guacamole, mezcla en un recipiente el aguacate, la cebolla, el tomate, el culantro y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta.

2. Para el moka, calienta la leche en una olla junto con el café y la cocoa. Agrega la miel y bate para diluir los polvos y espumar. Sirve con canela espolvoreada.

3. Precalienta una sartén con el aceite de maíz. Agrega la cebolla y fríe hasta que cambie de color. Incorpora las espinacas y sazona con sal y pimienta. Calienta las tortillas en el comal, incorpora el queso y el relleno. Dobla por la mitad y espera a que se derrita el queso. Sirve junto con el guacamole y el moka.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 1. Milanesa de res en salsa de vino tinto con puré de papa y zanahoria

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 550

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 51 g
- Carbohidratos: 49 g
- Grasa total: 13 g
- Hierro: 16 mg
- Betacaroteno: 10641 mcg
- Fibra: 10 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de hierro, vitamina A y vitamina D.

Ingredientes:

Puré de papa y zanahoria

- 700 g de papa blanca, pelada y partida en cuartos
- 1 1/2 cucharaditas de sal (3 g)
- 500 g de zanahoria
- 2/3 taza de leche (85 ml)
- 1 cucharada de mantequilla (15 g)
- 2 cucharadas de perejil, desinfectado y picado (10 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)

Milanesa

- 1 cucharada de mantequilla (15 g)
- 1/2 cebolla morada, picada finamente (100 g)
- 1 diente de ajo, picado finamente (5 g)
- 1/2 taza de vino tinto seco (125 ml)
- 1 taza de caldo de res o pollo (250 ml)
- 2 cucharadas de puré de tomate (60 ml)
- 1/2 cucharadita de fécula de maíz (5 g) diluida en 2 cucharaditas de agua (10 ml)
- 2 cucharadas de perejil, desinfectado y picado finamente (5 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (2 g)
- 560 g de bistec de res
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)

Preparación:

1. Cuece la papa y la zanahoria con agua a cubrir y una cucharadita de sal. Escúrrelas y machácalas ligeramente con un pisa papa. Calienta la leche hasta punto de ebullición e incorpora la mantequilla. Agrega la leche y el perejil a la papa y la zanahoria. Sazona con 1/2 cucharadita de sal y pimienta. Integra todos los ingredientes.

2. Para la salsa, derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio y fríe la cebolla con el ajo hasta que se abrillanten. Agrega el vino y el caldo y hierve por 3 minutos para evaporar el alcohol o hasta que se reduzca a la mitad el líquido. Integra el puré de tomate y la fécula. Hierve a fuego bajo por 3 minutos o hasta que espese la preparación. Mueve constantemente. Agrega el perejil y sazona con sal y 1/8 de cucharadita de pimienta.

3. Marina la carne. Calienta una sartén a fuego medio con 1 cucharada de aceite. Fríe la carne por ambos lados. Sirve acompañada de la salsa de vino tinto y el puré de papa y zanahoria.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 2. Pescado al pesto al vapor con ensalada de papa espárragos y petit pois

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 585

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 45 g
- Carbohidratos: 42 g
- Grasa total: 29 g
- Fibra: 10 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de DHA.

Ingredientes:

- 4 cucharadas almendras, picada (100 g)
- 1 taza de hojas de albahaca fresca, desinfectada (60 g)
- 1/2 taza de hojas de perejil, desinfectado (30 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 2 cucharadas de agua (60 ml)
- 1/2 limón, su jugo (5 ml)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)
- 480 g de pescado blanco, en filete
- 4 hojas de papel aluminio en cuadros de 30 x 30 cm
- 4 hojas de albahaca o ramilletes, desinfectadas para decorar

Ensalada

- 1 cucharada de jugo de limón (15 ml)
- 1 cucharadita de mostaza, americana o Dijon (5 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 1 taza de petit pois (120 g)
- 200 g de espárragos, rebanados y cocidos al vapor
- 16 coles de Bruselas, cocidas y partidas en cuartos (250 g)
- 2 papas blancas, cocidas y en rebanadas circulares (400 g)
- 3 cucharadas de queso parmesano, rallado (90 g)

Preparación:

1. Para preparar el pesto, licúa 2 cucharadas de almendras con la albahaca, el perejil, el aceite de oliva, el agua, jugo de limón, el ajo y sal y pimienta al gusto. Sazona los pescados con sal y pimienta. Colócalos en el centro de cada hoja de aluminio y cubre con el pesto y la nuez restante. Envuelve y enrosca las orillas del papel para que el líquido no se salga. Cocina a baño maría, tapado durante 8-10 minutos.

2. Para la vinagreta, mezcla el jugo de limón, la mostaza, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Coloca las petit pois, los espárragos y las coles de Bruselas en un tazón e integra la vinagreta. Mezcla.

3. Para servir, coloca una base de porción de papas, después la ensalada, queso parmesano rallado y finalmente el filete de pescado. Decora con albahaca.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 3. Rollitos de bistec en salsa de barbacoa

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 700

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 44 g
- Carbohidratos: 93 g
- Grasa total: 17 g
- Zinc: 8 mg
- Fibra: 13 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de DHA.

Ingredientes:

Salsa de Barbacoa

- 1/2 taza de salsa tipo barbacoa (125 ml)
- 1 cucharada de aceite (15 ml)
- 1/2 cebolla blanca, troceada (100 g)
- 1 ajo (5 g)
- 1/2 taza de concentrado de tomate (125 ml)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)

Rollitos

- 560 g de bistec de res
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra, molida (2 g)
- 3 zanahorias, en bastones (450 g)
- 2 zucchinis, en bastones (600 g)
- 12 palillos de madera
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 2 2/3 tazas de arroz (450 g)
- 2 tazas de frijoles, como guarnición (300 g)

Preparación:

1. En una sartén, calienta 1 cucharada de aceite y fríe la cebolla con el ajo. Licúa junto con la salsa tipo barbacoa y agrega el concentrado de tomate. Coloca la preparación en una olla caliente y sazona con pimienta. Remueve hasta que todo esté integrado.

2. Sazona el bistec con sal y pimienta, coloca en el centro un par de bastones de zanahoria y un par de bastones de calabaza. Enrolla e inserta uno o dos palillos de madera para que no se desarme. Calienta el aceite en una sartén a fuego alto y dora los rollitos por todos sus lados. Agrega las piezas de carne directamente en la salsa y deja en ebullición por aproximadamente 10 minutos, a fuego bajo.

3. Sirve los rollitos acompañados de 2/3 de taza de arroz y 1/2 taza de frijoles por porción.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Proteína: 34 g
Carbohidratos: 73 g
Grasa total: 21 g
Vitamina C: 90 mg
Fibra: 16 g

Almuerzos y Cenas

Receta 4. Sopa italiana con pasta y vegetales

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 600

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 34 g
- Carbohidratos: 73 g
- Grasa total: 21 g
- Vitamina C: 90 mg
- Fibra: 16 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de vitamina C.

Ingredientes:

- 1 taza de petits pois crudas, remojadas la noche anterior (250 g)
- 200 g de pierna de cerdo, en cubos
- 1/2 cebolla blanca (100 g)
- 2 dientes de ajo (15 g)
- 1/4 manojo de albahaca fresca, desinfectada (15 g)
- 1 cucharadita de sal (5 g)
- 2 zanahorias, picadas en cubos (300 g)
- 1 papa, picada en cubos (200 g)
- 16 coles de Bruselas, limpias y partidas en cuartos (250 g)
- Medio paquete de jamón de pavo, corte grueso y picado en cubos (100 g)
- Pasta penne, seca (100 g)
- 2 cucharadas de queso parmesano (60 g)

Sofrito

- 4 cucharaditas de aceite de oliva (20 ml)
- 1/2 cebolla morada, picada finamente (100 g)
- 2 dientes de ajo, picados finamente (15 g)
- 1 1/2 tomates, picados finamente (400 g)
- Una pizca de comino, molido (2 g)
- 2 cucharadas de albahaca, desinfectada y picada (10 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 1 taza de pasta de tomate o puré de tomate (250 g)

Preparación:

1. Coloca en una olla express con 1.5 litros de agua las petit pois, la carne de cerdo, la cebolla, los ajos, las ramas de albahaca y 1 cucharadita de sal. Cuece por 40 minutos a partir de que la válvula comience a sonar. Destapa la olla una vez que haya bajado la presión y retira la cebolla, los ajos y la albahaca. Incorpora la zanahoria, la papa, las coles de Bruselas, el jamón y la pasta. Termina su cocción en ebullición por aproximadamente 15 minutos o hasta que las verduras, la pasta y las petit pois estén completamente cocidas. Si es necesario, puedes incorporar más agua.

2. Para el sofrito, calienta el aceite de oliva en una sartén, a fuego medio. Incorpora la cebolla, el ajo, el tomate, el pimiento, el comino, la albahaca y sazona con sal y pimienta. Una vez cocidos e integrados los ingredientes, agrega la pasta de tomate y vacía directamente en la olla con el caldo. Lleva nuevamente a ebullición por 10 minutos.

3. Sirve en tazones individuales como plato único y acompaña con queso parmesano para decorar.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 5. Pescado y ensalada criolla

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 575

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 44 g
- Carbohidratos: 50 g
- Grasa total: 23 g
- Vitamina C: 90 mg
- Fibra: 17 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de grasas saludables.

Ingredientes:

- 550 g de pescado blanco, en cubos
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 1 1/2 cucharaditas de pimentón dulce o paprika (7 g)
- 1 1/2 cucharaditas de albahaca, seca (7 g)
- 1 1/2 cucharaditas de tomillo, seco (7 g)
- 1/2 cucharadita jugo de limón (5 ml)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (10 ml)

Ensalada

- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 1 cebolla blanca, picada en cubos (200 g)
- 2 zucchinis, cortadas en cubos (600 g)
- 400 g de petit pois, cocidas, enlatadas, enjuagadas y escurridas
- 400 g de garbanzos, cocidos
- 16 tomates cherry, partido por la mitad (350 g)
- 12 hojas de lechuga entera, desinfectadas (25 g)
- 2 cucharadas de perejil, desinfectado y picado (10 g)
- 2 cucharadas de culantro, desinfectado y picado (10 g)
- 4 limones amarillos o verdes, en cuartos para acompañar

Preparación:

1. Sazona el pescado con la sal y una pizca de pimienta. Combina, en un tazón, la albahaca, el pimentón o paprika, tomillo, jugo de limón, la sal y la pimienta restante. Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y sella los pescados por todos sus lados. Una vez cocidos, retira de la sartén y reserva.

2. Agrega dos cucharadas de aceite en la misma sartén y fríe la cebolla blanca por 5 a 6 minutos o hasta que esté blanda. Agrega la mezcla de condimentos antes preparada a la sartén con la cebolla. Cocina a fuego bajo y remueve por 1 o 2 minutos.

3. Vierte los zucchinis en la sartén y cocina removiendo de vez en cuando por 6 a 8 minutos o hasta que estén doraditos. Apaga el fuego, incorpora las petits pois, los garbanzos, los tomates cherry y el pescado. Sazona con sal y pimienta e integra todos los ingredientes.

4. Sirve la preparación en hojas de lechuga para formar tacos y decora con perejil y culantro. Acompaña con gajos de limón amarillo.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 1. Batido cremoso de fresas

Cantidad: 4 porciones
Duración: 40 min
kcal por porción: 200

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 6 g
- Carbohidratos: 42 g
- Grasa total: 200 g
- Calcio: 521 mg
- Fibra: 8 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio y antioxidantes.

Ingredientes:

- 3 tazas de Bebida de Almendra NATURE´S HEART (750 ml)
- 3 tazas de fresa congelada (1500 g)
- 1/2 lata de Nestlé Ideal® Leche Evaporada Descremada (125 ml)
- 8 cucharaditas de miel de abeja (40 ml)
- Hojas de menta al gusto

Preparación:

1. Licúa la bebida de almendras, la fresa, la menta, NESTLÉ® Ideal® Leche Evaporada Descremada y la miel de abeja.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 2. Ceviche tropical con surimi

Cantidad: 4 porciones
Duración: 40 min
kcal por porción: 300

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 12 g
- Carbohidratos: 45 g
- Grasa total: 9 g
- Vitamina C: 152 mg
- Fibra: 4 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de vitamina C.

Ingredientes:

- 2 tazas de piña picada en cubos (500 g)
- 1 taza de mango verde (250 g)
- 1 naranja, su jugo (15 ml)
- 1/2 taza de cebolla morada, picada finamente (75 g)
- 2 cucharadas de culantro, desinfectado y picado finamente (10 g)
- 4 barras de surimi, picado finamente (230 g)
- 1/2 taza de jugo de limón (85 ml)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (2 g)
- 6 tostadas de maíz (120 g)

Preparación:

1. En un recipiente, coloca el mango, la cebolla, el culantro, la piña y el surimi. Mezcla y añade el jugo de naranja.

2. Agrega el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

3. Sirve en tazones individuales con 1 1/2 tostadas de maíz.

Nota: la receta está libre de pescado y mariscos crudos.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 3. Ciabatta de jamón de pavo, betabel, berros y aguacate

Cantidad: 4 porciones
Duración: 40 min
kcal por porción: 550

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 28 g
- Carbohidratos: 46 g
- Grasa total: 30 g
- Fibra: 10 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de grasa saludable.

Ingredientes:

Vinagreta

- 2 limones, su jugo (10 ml)
- 2 cucharaditas de mostaza (10 ml)
- 1 cucharadita de mayonesa (5 ml)
- 1 ajo, picado finamente (5 g)
- Una pizca de pimienta negra, molida (2 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)

Ciabatta

- 2 tazas de berros, desinfectados y sin tallo grueso (100 g)
- 2 piezas de ciabatta, baguette o bolillo (160 g)
- 1 aguacate, en rebanadas (400 g)
- 1/2 remolacha, cocido y rebanado (450 g)
- 170 g de pechuga de pavo natural, en rebanadas delgadas
- 160 g de queso fresco

Preparación:

1. Para la vinagreta, mezcla el jugo de limón, la mostaza, el ajo, la pimienta y el aceite de oliva. Mezcla e integra los ingredientes. Reserva la mitad para ofrecer de acompañamiento y el resto mezcla con los berros.

2. Corta la ciabatta por la mitad e integra el aguacate en las tapas, luego la remolacha, los berros y finalmente la pechuga de pavo y el queso.

3. Cierra y parte por la mitad en diagonal. Sirve una mitad por porción acompañada de la vinagreta.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Proteína: 14 g
Carbohidratos: 69 g
Grasa total: 19 g
Vitamina K: 503 mg
Fibra: 10 g

Almuerzos y Cenas

Receta 4. Ensalada de sandía, espinacas y queso

Cantidad: 4 porciones
Duración: 40 min
kcal por porción: 400

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 28 g
- Carbohidratos: 46 g
- Grasa total: 30 g
- Fibra: 10 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de fibra y vitamina K.

Ingredientes:

- 2 limones, su jugo (10 ml)
- 1 cucharadita de eneldo seco (5 g)
- Una pizca de sal (2 g)
- Una pizca de pimienta negra, molida (2 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 4 tazas de sandía, sin semilla y en cubos (1000 g)
- 2 tazas de hojas de espinaca, desinfectada y troceada (400 g)
- 1 taza de apio, rebanado (200 g)
- 220 g de queso mozzarella, en cubos
- 1 1/2 cucharadas de ajonjolí, tostado (45 g)
- 4 piezas de pan árabe, tostado (300 g)

Preparación:

1. Para la vinagreta, mezcla el jugo de limón, el eneldo, la sal, la pimienta y el aceite de oliva.

2. Coloca los cubos de sandía, la espinaca, el apio y el queso mozzarella en un recipiente. Baña con la vinagreta para integrar con todos los ingredientes.

3. Decora con ajonjolí y sirve acompañado de pan árabe tostado.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 5. Muffin de avena y pasas en microondas

Cantidad: 4 porciones
Duración: 40 min
kcal por porción: 390

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 16 g
- Carbohidratos: 55 g
- Grasa total: 30 g
- Hierro: 13 g
- Fibra: 6 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de hierro.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de avena en polvo (45 g)
- 2 cucharadas de leche baja en grasa (60 ml)
- 1 cucharadas de aceite (30 ml)
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear (2.5 g)
- 2 cucharadas de pasas (25 g)
- 1 huevo

Preparación:

1. Coloca todos los ingredientes líquidos en un vaso mediano para microondas y bate hasta integrar. Adiciona poco a poco los ingredientes en polvo y mezcla muy bien.

2. Lleva al microondas por 1:30 minutos a potencia alta.

3. Sirve.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Postre

Receta 1. Cremoso de vainilla con salsa de frutos rojos

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 185

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 8 g
- Carbohidratos: 37 g
- Grasa total: 0 g
- Fibra: 2 g

Nutri nota: alimentos con aporte de antioxidantes.

Ingredientes:

- 2 sobres de grenetina natural en polvo (15 g)
- 5 cucharadas de agua (150 ml)
- 1/2 taza de leche descremada (125 ml)
- 1 lata de NESTLÉ® Ideal® OPTI-ABSORB Leche Evaporada Descremada (250 ml)
- 1 cucharada de extracto de vainilla (15 ml)
- 10 cucharaditas de miel de abeja (50 ml)
- 2/3 taza de yogurt natural estilo griego, sin azúcar (85 ml)

Salsa de frutos

- 200 g de frutos rojos congelados
- 8 cucharaditas de miel de abeja (40 ml)

Preparación:

1. Coloca la grenetina en un recipiente pequeño y cubre con 5 cucharadas de agua. Mezcla hasta que todo el polvo se hidrate y repose. Vierte la leche y la leche evaporada baja en grasa en una olla, junto con el extracto de vainilla y la miel. Una vez que llegue al primer hervor retira del fuego y vierte la grenetina. Remueve hasta disolver todos los grumos. Pasa la preparación por un colador fino y deja enfriar a temperatura ambiente.

2. Agrega el yogurt y coloca en moldes individuales. Cubre con plástico autoadherible. Refrigera toda la noche o hasta que cuaje.

3. Coloca los frutos rojos y la miel de abeja en una olla pequeña. Cocina a fuego bajo por 3 minutos o hasta que la fruta esté suave, pero no deshecha. Enfría a temperatura ambiente y después en refrigeración. Sirve el cremoso con la salsa.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Tercer Trimestre

En estos últimos meses verás a tu bebé crecer más rápido y ganar más peso. Verás como aumenta el volumen de tu vientre.

En este momento, **los requerimientos de energía aumentan** y se deben consumir aproximadamente 450 kcal por porción adicionales por día. Trata de mantener siempre una alimentación balanceada y variada.

El consumo de DHA, el cual es un ácido graso esencial, se vuelve importante ya que **contribuye con el crecimiento y desarrollo cognitivo y cerebral de tu bebé,** pero además reduce el riesgo de parto prematuro y puede mejorar estados depresivos de la madre desde el final del embarazo hasta el posparto temprano. ¡Además, el **DHA se transmite también al bebé a través de la leche materna** durante el período de lactancia! Se recomienda un consumo diario de 200 mg de DHA.

Algunas veces la dieta diaria no es suficiente para cubrir los requerimientos diarios de DHA, por lo que es recomendable **consumir algún multivitamínico o prenatal con DHA.** Consúltalo con tu profesional de la salud.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Nutri Dato

Los nutrientes de mayor importancia en esta etapa son **DHA, ácido fólico, hierro, zinc y yodo.**

El tamaño de tu bebé es de entre 48 y 53 cm y pesará, aproximadamente, 3 a 4 kg, como una sandía mediana.

MATERNA® DHA: ofrece una mezcla de **vitaminas y minerales esenciales** y claves para esta etapa y, además, aporta el **100 % de DHA** que requieres al día para la etapa de embarazo y lactancia. Su **tecnología gastro resistente,** permite que libere sus nutrientes en el intestino y no en el estómago, lo cual evita el desagradable reflujo.

Ingesta diaria recomendada:
1 cápsula blanda al día, con agua por vía oral.

Nestlé® MATERNA® DHA es una mezcla de DHA, vitaminas y minerales para el período de preconcepción, embarazo o lactancia. Consulte a médico, si los síntomas persisten y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta, es importante mantener una dieta saludable. No debe exceder la dosis diaria recomendada, lea instrucciones del empaque. Mantener fuera del alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Recetas para el Tercer Trimestre*

Desayunos

Receta 1. Huevo sobre pan de linaza y salsa cremosa de albahaca
Receta 2. Enchiladas de queso y jugo de pera, chía y naranja
Receta 3. Chalupas rojas de pollo y licuado de naranja, linaza y jengibre

Meriendas

Receta 1. Pan francés con salsa de durazno, naranja y albahaca
Receta 2. Smoothie de frutos rojos
Receta 3. Malteada de coco y almendras
Receta 4. Sándwich de pollo con pesto al culantro
Receta 5. Jugo de kiwi, piña, chía y menta

Almuerzo y Cenas

Receta 1. Tortilla de zanahoria con salsa de jitomate y bowl de cítricos
Receta 2. Pincho de res con ensalada de papa y berros
Receta 3. Chuleta de cerdo a la miel con ensalada de peras asadas
Receta 4. Milanesa de pollo empanizado con linaza y ensalada de repollo
Receta 5. Tostadas de fajitas de res con guacamole al perejil

Postre

Receta 1. Budín de tapioca con almendras

*Si eres alérgica a alguno de los ingredientes o presentas alguna reacción luego de consumirlos, es mejor que los evites y consultes con tu profesional de la salud, al igual si presentas alguna situación de salud durante tu embarazo.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Desayunos

Receta 1. Huevo sobre pan de linaza y salsa cremosa de albahaca

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 640

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 30 g
- Carbohidratos: 61 g
- Grasa total: 33 g
- Fibra: 11 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de proteína y DHA.

Ingredientes:

Salsa cremosa de albahaca

- 1/2 taza de mayonesa baja en grasa (125 g)
- 1 taza de albahaca (100 g)
- 1 limón su jugo (10 ml)

Huevos

- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 1/2 cebolla blanca, picada (100 g)
- 2 tazas de espinaca (800 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 8 rebanadas de pan de caja integral con linaza (360 g)
- 4 disparos de aceite en aerosol
- 8 huevos (500 g)

Preparación:

1. Coloca los ingredientes de la salsa en la licuadora y licúa hasta integrar.

2. Calienta una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva. Fríe la cebolla y, una vez que esté transparente, agrega la espinaca. Remueve hasta que esté cocida y sazona con sal y pimienta. Tuesta los panes.

3. Cocina el huevo estrellado usando aceite en aerosol. Tápalo durante su cocción.

4. Coloca dos rebanadas de pan por plato. Después una cama de espinacas en cada uno y, finalmente, los huevos bañados con la salsa.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Desayunos

Receta 2. Enchiladas de queso y jugo de pera, chía y naranja

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 750

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 21 g
- Carbohidratos: 56 g
- Grasa total: 33 g
- Calcio: 623 mg
- Fibra: 9 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio.

Ingredientes:

Salsa

- 1 cucharada de aceite de canola (15 ml)
- 1/4 de cebolla blanca, troceada (50 g)
- 1 diente de ajo, picado (5 g)
- 5 ramas de culantro completas, desinfectadas (10 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 1 taza de mayonesa (250 ml)

Enchiladas

- 1 cucharada de aceite de canola (15 ml)
- 8 tortillas de maíz (160 g)
- 320 g de queso fresco
- 8 cucharaditas de media crema (120 ml)
- 8 aros de cebolla cruda para decorar

Jugo

- 2 peras (600 g)
- 4 naranjas, su jugo (20 ml)
- 1 cucharada de chía, remojada en agua la noche anterior (15 g)

Preparación:

1. Para la salsa, calienta el aceite en una olla. Agrega la cebolla y el ajo y fríe hasta que se tornen brillantes. Licúa y agrega la mayonesa, la sal, pimienta y el culantro.

2. Para las enchiladas, calienta una sartén con el aceite, dora ligeramente las tortillas por ambos lados, mezcla la media crema y el queso y rellena las tortillas. Coloca en el plato y baña con la salsa. Decora.

3. Para el jugo, licúa la pera con el jugo de naranja. Si es necesario puedes incorporar agua. Sirve junto con la chía.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Desayunos

Receta 3. Chalupas rojas de pollo y licuado de naranja, linaza y jengibre

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 500

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 31 g
- Carbohidratos: 62 g
- Grasa total: 17 g
- Calcio: 594 mg
- Fibra: 8 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de omega 3 y calcio.

Ingredientes:

Salsa

- 5 tomates saladet (1000 g)
- 2 dientes de ajo (15 g)
- 1/2 cucharada de aceite de canola (8 ml)

Chalupas

- 2 cucharadas de aceite de canola (30 ml)
- 8 tortillas de maíz (160 g)
- 150 g de pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- 1/2 cebolla blanca, picada (100 g)

Jugo

- 1 litro de yogurt natural, sin azúcar (1000 ml)
- 4 naranjas, su jugo (20 ml)
- 3/4 cucharada de jengibre, rallado (12 g)
- 2 cucharadas de linaza (30 g)
- 8 cucharaditas de miel de abeja (40 ml)

Preparación:

1. Para la salsa roja, cuece los tomates con suficiente agua, que los cubra junto con los ajos. Licúa sin el agua de cocción. Calienta el aceite en una olla y vacía la salsa. Sazona y cuece por 8-10 minutos.

2. Calienta una sartén con un poco de aceite. Pasa por aceite la tortilla, cocina por 1 minuto y voltéala. Baña con un poco de salsa y, después, coloca el pollo deshebrado. Sirve junto con cebolla picada.

3. Para la bebida, licúa el yogurt con el jugo de naranja, el jengibre, la linaza y la miel. Acompaña junto con tus chalupas.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 1. Pan francés con salsa de durazno, naranja y albahaca

Cantidad: 4 porciones
Duración: 40 min
kcal por porción: 620

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 25 g
- Carbohidratos: 82 g
- Grasa total: 17 g
- Calcio: 419 mg
- Vitamina C: 37 mg
- Fibra: 9 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio, fibra, vitamina C.

Ingredientes:

Salsa de durazno

- 4 naranjas, su jugo (20 ml)
- 2 naranjas, en gajos o supremas (250 g)
- 70 g de melocotón, deshidratado y picado
- 2 cucharaditas de fécula de maíz, diluida en 1 cucharada de agua (30 g)
- 1 cucharada de albahaca, desinfectada y picada (15 g)

Pan francés

- 4 huevos (250 g)
- 1/4 cucharadita de canela, en polvo (2 g)
- 3 cucharaditas de azúcar mascabado (15 g)
- 4 cucharadas de mantequilla (60 g)
- 8 rebanadas de pan de caja integral con linaza (360 g)
- 1 litro de leche, descremada (1000 ml)

Preparación:

1. Coloca el jugo de las naranjas, los gajos o supremas de naranja y el melocotón en una olla pequeña y lleva a ebullición. Una vez que hierva, baja el fuego al mínimo y permite que el líquido se evapore a la mitad. Agrega la fécula, mezcla y hierve por 2 minutos más. Agrega la albahaca picada y apaga el fuego.

2. En un recipiente bate los huevos con la canela, 1/4 de taza de leche y una cucharadita de azúcar. Sumerge cada pan en la mezcla de huevo y escurre el exceso. Calienta una sartén con un poco de mantequilla a fuego bajo. Coloca los panes en la sartén y cocina por ambos lados hasta que estén dorados. Retíralos y espolvorea con el resto de azúcar y más canela.

3. Sirve 2 piezas de pan francés por porción junto con la salsa y 1 taza de leche descremada fría.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 2. Smoothie de frutos rojos

Cantidad: 4 porciones
Duración: 40 min
kcal por porción: 620

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 31 g
- Carbohidratos: 91 g
- Grasa total: 21 g
- Calcio: 680 mg
- Vitamina C: 155 mg
- Fibra: 25 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de fibra y vitamina C.

Ingredientes:

- 4 tazas de frutos rojos mixtos, congelados (1500 g)
- 1 litro de yogurt natural, sin azúcar (1000 ml)
- 1 taza de granola, tostada (100 g)
- 8 cucharadas de semillas de linaza (120 g)
- 1 banano (120 g)
- 12 cucharaditas de miel de abeja (50 ml)

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes y sirve en un vaso.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 3. Malteada de coco y almendras

Cantidad: 4 porciones
Duración: 40 min
kcal por porción: 370

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 10 g
- Carbohidratos: 27 g
- Grasa total: 25 g
- Calcio: 372 mg
- Fibra: 5 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de vitamina E y calcio.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de almendra, fileteada (60 g)
- 1 taza de helado de coco (250 g)
- 1 taza de Bebida de Almendra NATURE´S HEART, fría (250 ml)
- 1 taza de yogurt natural (250 ml)
- 1 cucharada de extracto de vainilla (15 ml)
- 2 cucharadas de coco rallado (60 g)

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes y sirve en un vaso.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 4. Sándwich de pollo con pesto al culantro

Cantidad: 4 porciones
Duración: 40 min
kcal por porción: 680

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 33 g
- Carbohidratos: 72 g
- Grasa total: 32 g
- Calcio: 358 mg
- Fibra: 2 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de proteína y calcio.

Ingredientes:

- 1/2 taza de hojas de culantro (15 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 ml)
- 1 cucharadita de mostaza (5 ml)
- 1 1/2 cucharadas de queso parmesano (40 g)
- 1/2 taza de agua (250 ml)
- 4 1/2 cucharadas de nuez (150 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (2 g)

Sándwich

- 1 taza de pechuga de pollo, cocida y deshebrada (150 g)
- 8 piezas de pan integral con linaza (360 g)
- 10 cucharaditas de media crema (50 ml)
- 1/2 pieza de pepino, con cáscara, rebanado delgado (200 g)
- 1 taza de espinaca lavada, desinfectada y troceada (200 g)
- 1 pieza de zanahoria rallada (150 g)
- 1 taza de frijol nacido y desinfectado (150 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (2 g)

Preparación:

1. Licúa los ingredientes del pesto: hojas de culantro, diente de ajo, aceite de oliva, mostaza, queso parmesano, agua, nuez, sal y pimienta. Mezcla con el pollo para aderezar.

2. Tuesta los panes. Coloca en las tapas 1 1/4 cucharaditas de media crema por pan.

3. Arma tu sándwich poniendo el pepino, la espinaca, la zanahoria y el frijol nacido. Sazona con sal y pimienta. Incorpora el pollo, cierra el sándwich y parte por la mitad en diagonal.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Meriendas

Receta 5. Jugo de kiwi, piña, chía y menta

Cantidad: 4 porciones
Duración: 10 min
kcal por porción: 170

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 3 g
- Carbohidratos: 35 g
- Grasa total: 3 g
- Vitamina C: 172 mg
- Fibra: 8 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de vitamina C.

Ingredientes:

- 3 kiwis (600 g)
- 1 1/2 tazas de piña (300 g)
- 1 limón, su jugo (10 ml)
- 2 cucharadas de hojas de menta, desinfectadas (15 g)
- 2 cucharadas de chía, remojada en agua la noche anterior (30 g)
- 2 tazas de agua (500 ml)

Preparación:

1. Para el jugo, licúa el kiwi con la piña, el jugo de limón, la menta y 2 tazas de agua. Sirve junto con la chía.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 1. Tortilla de zanahoria con salsa de jitomate y bowl de cítricos

Duración: 30 min
kcal por porción: 700

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 33 g
- Carbohidratos: 93 g
- Grasa total: 26 g
- Vitamina C: 190 mg
- Fibra: 19 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de vitamina C.

Ingredientes:

Salsa

- 3 tomates saladet, en cubos (700 g)
- 3 cebollitas cambray, picadas junto con los rabitos (250 g)
- 1 cucharada de hojas de culantro, desinfectado y troceado (10 g)
- 1 limón verde, su jugo (5 ml)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí (5 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (2 g)

Bowl

- 4 naranjas, en gajos o supremas (700 g)
- 2 toronjas, en gajos o supremas (600 g)
- 2 tazas de yogurt descremado natural, sin azúcar (500 ml)
- 2 cucharadas de linaza (30 g)
- 8 cucharaditas de miel de abeja (40 ml)

Tortilla

- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 4 zanahorias, cocidas y picadas en cubos (600 g)
- 1 papa, cocida y picada en cubos (200 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 1 pizca de pimienta negra (2 g)
- 8 huevos (500 g)
- 2 cucharadas de cebollín, picado (15 g)
- 2 disparos de aceite en aerosol

Preparación:

1. Para la salsa, coloca el tomate, las cebollitas, el culantro, el jugo de limón, el aceite de oliva, el aceite de ajonjolí y la pimienta en un recipiente. Mezcla y reserva.

2. Distribuye los gajos de naranja y toronja en cuatro platos individuales. Agrega 1/2 taza de yogurt y 1/2 cucharada de linaza en cada uno. Decora con miel.

3. Para la tortilla, calienta el aceite de oliva en una sartén, a fuego medio. Fríe, la zanahoria y la papa por 3 a 4 minutos. Sazona con sal y pimienta. Bate los huevos en un recipiente junto con el cebollín. Vierte en la sartén y distribuye. Baja el fuego a mínimo y tapa la preparación. Puedes voltearlo haciendo uso de otro sartén previamente caliente y rociado con aceite en aerosol para que no se rompa. Divide en cuatro porciones, coloca un poco de salsa de tomate en la parte superior y acompaña con pan tostado y el bowl de cítricos.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta.
No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular,
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 2. Pincho de res con ensalada de papa y berros

Cantidad: 6 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 700

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 47 g
- Carbohidratos: 39 g
- Grasa total: 24 g
- Hierro: 16 mg
- Fibra: 9 g

Nutri nota: limentos con gran aporte de proteína y hierro.

Ingredientes:

Marinar

- 1 limón, su ralladura y jugo (10 ml)
- 2 dientes de ajo, picado finamente (15 g)
- 1/4 cucharadita de orégano, seco y molido (2 g)
- 1/4 cucharadita de menta, seca y molida (2 g)
- 1/4 cucharadita de tomillo, seco y molido (2 g)
- 1 pizca de romero, seco y molido (2 g)
- 1/4 cucharadita de estragón, seco y molido (2 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)

Ensalada

- 1 diente de ajo (5 g)
- 1/2 cucharadita de sal (2 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 3 cucharadas de nuez, picada finamente (45 g)
- 1 cucharada de mostaza, antigua o americana (5 ml)
- 3 cucharadas de vinagre de manzana (45 ml)
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml)
- 25 papas pequeñas, cocidas con piel y en mitades (1000 g)
- 2 tazas de berros, desinfectados y sin tallo grueso (100 g)
- 3 cucharadas de queso parmesano (45 g)

Brochetas

- 8 pinchos para carne
- 800 g de carne para pincho
- 1 chile dulce rojo (150 g)
- 1 chile dulce amarillo (150 g)
- 420 g de carne de res magra, en cubos
- 4 champiñones en cuartos (30 g)
- 8 tomatitos cherry (150 g)
- 1/2 cucharadita de sal (2 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Preparación:

1. Mezcla la ralladura y jugo de limón, el ajo, el orégano, la menta, el tomillo, el romero, el estragón, el aceite de oliva y la pimienta. Vierte en la carne y cubre con papel autoadherible. Marina en refrigeración por 1 hora.

2. Para la vinagreta, mezcla el ajo, la sal, la pimienta, la nuez, la mostaza y el vinagre. Mezcla y agrega, poco a poco, el aceite de oliva, mezclando enérgicamente. Coloca las papas cocidas y los berros en un recipiente y vierte la vinagreta. Mezcla todos los elementos e íntegra el queso parmesano al final.

3. Remoja las brochetas en agua, por 5 minutos. Inserta en las brochetas los pimientos, la carne, los champiñones y los tomatitos cherry, alternándolos. Sazónalos con sal y pimienta. Calienta una sartén, a fuego alto, junto con el aceite de oliva. Cocina las brochetas por 2 a 3 minutos de cada lado. Déjalas reposar 1 a 2 minutos, sirve con la ensalada.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 3. Chuleta de cerdo a la miel con ensalada de peras asadas

Cantidad: 5 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 640

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 33 g
- Carbohidratos: 41 g
- Grasa total: 38 g
- Hierro: 16 mg
- Fibra: 7 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de hierro.

Ingredientes:

- 4 chuletas de cerdo natural, con hueso (700 g)
- 8 cucharaditas de miel de abeja (40 ml)
- 1 cucharada de aceite de canola (15 ml)
- 2 cucharadas de vinagre de manzana (30 ml)
- 1 cucharadita de mostaza (5 ml)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)

Ensalada

- 1 cucharada de mantequilla (15 g)
- 2 peras, descorazonadas y rebanadas (600 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 6 tazas de lechuga, desinfectada y troceada (60 g)
- 1 taza de repollo morado, desinfectado y fileteado (120 g)
- 6 cucharadas de nueces, picadas y tostadas (90 g)
- 1 cucharada de cebollín, desinfectado y picado (10g)
- 4 cucharadas de vinagre (60 ml)
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon o amarilla (10 g)
- 1 cucharadita de miel de abeja (5 ml)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 1/2 cucharadita de sal (2 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 1 taza de croutones (100 g)

Preparación:

1. Marina las chuletas de cerdo haciendo una mezcla con la miel, el aceite, el vinagre, la mostaza y la pimienta. Reposa durante 30 minutos.

2. Para la ensalada, calienta la mantequilla en una sartén y cocina a fuego medio las rebanadas de pera, por ambos lados, hasta que estén doradas. Sazona con 1/4 de cucharadita de sal. Mezcla en un tazón la lechuga, el repollo morado, las nueces y el cebollín.

3. Para la vinagreta, mezcla el vinagre con la mostaza, la miel de abeja, el aceite, sal y pimienta. Baña la ensalada y decora con las peras y los croutones.

4. Calienta una sartén y asa las chuletas a fuego medio por ambos lados, hasta que estén cocidas. Sirve con la ensalada.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 4. Milanesa de pollo empanizado con linanza y ensalada de repollo

Cantidad: 3 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 695

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 46 g
- Carbohidratos: 42 g
- Grasa total: 40 g
- Vitamina C: 68 mg
- Fibra: 17 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de fibra, proteína y vitamina C.

Ingredientes:

- 3 tazas de repollo blanco, desinfectado y escurrido (360 g)
- 2 tazas de repollo morado, desinfectado y escurrido (240 g)
- 2 cucharadas de salsa de soya (30 ml)
- 4 cucharadas de vinagre de arroz (60 ml)
- 1/2 taza de guisantes enlatados, escurridos (60 g)
- 3 cucharadas de ajonjolí blanco, tostado (45 g)
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí (30 ml)

Milanesa

- 2 1/2 cucharadas de harina (45 g)
- 10 cucharadas de linaza (180 g)
- 80 g de pan molido
- 1 huevo (65 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- 1 cucharadita de salsa tipo inglesa (5 ml)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (15 ml)
- 4 disparos de aceite en aerosol
- Pechugas de pollo, sin piel (500 g)

Preparación:

1. En un recipiente, mezcla el repollo morado y blanco. Agrega la salsa de soya y el vinagre de arroz. Reposa por 10 minutos y remueve continuamente para suavizar el repollo. Después incorpora los guisantes, el ajonjolí y el aceite de ajonjolí.

2. Coloca la harina en un plato extendido. Licúa las semillas de linaza para triturarlas y colócalas en un plato extendido, junto con el pan molido. Licúa el huevo con el ajo y la salsa tipo inglesa. Empaniza la milanesa, primero con la harina, después pásala por el huevo y finalmente por la mezcla de linaza y pan molido.

3. Precalienta una sartén junto con el aceite de oliva y cocina las piezas por ambos lados. Tapa la sartén durante la cocción. Es posible rociar con aceite en aerosol si se requiere. Sirve la milanesa acompañada de la ensalada.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Almuerzos y Cenas

Receta 5. Tostadas de fajitas de res con guacamole al perejil

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 580

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 35 g
- Carbohidratos: 45 g
- Grasa total: 31 g
- Vitamina C: 41 mg
- Fibra: 16 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de vitamina C.

Ingredientes:

- 1 pieza de aguacate, picado en cubitos de 1 cm (400 g)
- 1/4 pieza de cebolla blanca, picada finamente (50 g)
- 1 pieza de chile dulce rojo, picado en cubitos de 5 mm (150 g)
- 1/2 cucharadita de sal (2 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1/2 taza de hojas de perejil (30 g)
- 2 cucharadas de hojas de culantro (10 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 3 cucharadas de vinagre de manzana (45 ml)
- 1 diente de ajo (5 g)

Tostadas

- 420 g de bistec de res, cortado en tiritas delgadas
- 1 cucharadita de salsa tipo inglesa (5 ml)
- 1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
- 1/2 pieza de cebolla blanca, picada en medias lunas (100 g)
- 8 piezas de tostadas de maíz (160 g)
- 1 1/2 tazas de frijoles refritos (225 g)
- 3 tazas de lechuga lavada, desinfectada y picada finamente (30 g)

Preparación:

1. Para el guacamole, coloca el aguacate, la cebolla y el chile dulce en un recipiente. Mezcla y sazona con 1/4 de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Licúa las hojas de perejil, las hojas de culantro, el aceite de oliva, el vinagre de manzana, el ajo, 1/4 de cucharadita de sal y la pimienta. Intenta que las hojas queden troceadas y no completamente trituradas. Coloca el guacamole en platos individuales y agrega el aceite preparado en la parte superior.

2. Coloca la carne de res en un recipiente e incorpora la salsa tipo inglesa, la sal y la pimienta. Calienta un sartén, a fuego medio, con el aceite de oliva, y fríe la cebolla. Una vez que esté brillante, agrega la carne y remueve hasta que se cocine al punto deseado.

3. Unta las tostadas con frijoles refritos, después coloca una pequeña cama de lechuga y, finalmente, la carne. Sirve acompañado del guacamole.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Nestlé Materna

Postre

Receta 1. Budín de tapioca con almendras

Cantidad: 4 porciones
Duración: 30 min
kcal por porción: 580

Aporte nutricional por porción

- Proteína: 15 g
- Carbohidratos: 31 g
- Grasa total: 15 g
- Calcio: 487 mg
- Fibra: 1 g

Nutri nota: alimentos con gran aporte de calcio.

Ingredientes:

- 1/4 taza de tapioca (60 g)
- 8 cucharaditas de miel de abeja (40 ml)
- 1 yema de huevo (15 g)
- Una pizca de sal (2 g)
- 1/2 lata de NESTLÉ® Ideal® OPTI-ABSORB Leche Evaporada Descremada (125 ml)
- 1 1/2 tazas de leche entera (375 ml)
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla (2 ml)
- 2 cucharadas de almendras, fileteadas y tostadas (30 g)
- 4 hojas de menta, desinfectada para decorar

Preparación:

1. Mezcla la tapioca, la miel de abeja, la yema, la sal, la leche vaporada y la leche. Deja reposar la preparación 5 minutos.

2. Una vez pasado el reposo, hierve los ingredientes y, sin dejar de mover la preparación, cocínala de 6 a 8 minutos a fuego bajo o hasta que la tapioca esté completamente cocida. Puedes usar un batidor globo para que no se te formen grumos. Retira del fuego.

3. Agrega el extracto de vainilla y las almendras. Refrigera y decora con menta.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

MATERNA® OPTI-LAC

Ayuda a reducir algunas bacterias presentes en la leche materna que han sido asociadas a mastitis y dolor de seno durante la lactancia.

Un suplemento especialmente formulado con el probiótico ***L. Fermentum*** que naturalmente está presente en la leche materna y que ayuda a reducir los tipos de bacterias asociadas al dolor durante el periodo de lactancia.

Ingesta diaria recomendada:
1 cápsula dura diariamente durante todo el período de lactancia

Probióticos en cápsulas NESTLÉ® MATERNA® OPTI-LAC para mujeres en etapa de lactancia. Consulte a su médico, si los síntomas persisten y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta, es importante mantener una dieta saludable. No debe exceder la dosis diaria recomendada, lea instrucciones del empaque. Mantener fuera del alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.
+Cada cápsula contiene 13.5 mg de L.Fermentum

Referencias: Valor nutricional de la receta calculado mediante la base de datos de Valor Nut. Costa Rica.

Consulte a su médico si los síntomas persisten, en caso de duda y/o sobre el uso apropiado de los suplementos dietéticos a su dieta. No exceda su consumo y lea las etiquetas. No dejar al alcance de los niños. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.