

¡Hola! Gracias por estar aquí.

Soy **Laura Martínez**, y me apasiona ayudar a las personas a cuidar y recuperar su salud y bienestar a través del poder sanador de una buena alimentación. Llevo más de 5 años viviendo este estilo de vida y he experimentado en carne propia **cómo limpiar el cuerpo y nutrirlo con los alimentos correctos puede ayudarte a verte y sentirte mejor, recuperar tu energía y sanar síntomas** —incluidas enfermedades autoinmunes— **sin tener que renunciar a comer rico y con disfrute.**

Los primeros 1000 días de vida son la base del bienestar físico, emocional y mental del ser humano. Alimentarte con conciencia durante el embarazo es uno de los actos más amorosos y transformadores, para ti y para tu bebé.

Los primeros 1000 días —desde la concepción hasta los 2 años de edad— **son una etapa fundamental en el desarrollo de tu bebé y determinante para su vida.** Durante este tiempo, la alimentación consciente no solo nutre tu cuerpo y el de tu bebé, sino que también **sienta las bases para su sistema inmune, su desarrollo cerebral, su salud y su físico futuros.**

Es muy importante que sepas que **la probabilidad de que un bebé tenga problemas de salud y de peso si uno o ambos padres tienen sobrepeso es de hasta un 80%.**

El estado nutricional y metabólico de los padres, especialmente el de la madre durante el embarazo, modula la programación metabólica del bebé.

Esto no solo ocurre por factores genéticos, sino también (y sobretodo) por la epigenética: el entorno en el útero, la nutrición materna, el estrés, la microbiota, los tóxicos, etc., afectan los genes del bebé.

Además, después del nacimiento, el estilo de vida familiar (hábitos, alimentación, movimiento) refuerza o mitiga esa predisposición.

Aunque haya una predisposición, **no es un destino fijo.** Una mamá que cuida su alimentación, salud emocional, entorno libre de tóxicos y se informa desde el embarazo **puede reducir dramáticamente el riesgo para su bebé y ayudar a construir un metabolismo sano desde el inicio.**

Es por eso que creé esta guía, para acompañarte en esta etapa sagrada, con un enfoque basado en una **nutrición regenerativa, amorosa y real.** Ten muy presente que **esta no es una guía con información convencional.** En ZETA, no seguimos modas ni creencias populares (erróneas) como que para tener calcio hay que comer lácteos, o como que tienes que comer proteína en todas tus comidas.

Léela con el corazón y mente abiertos, y aplica lo que resuene contigo y consideres que te puede funcionar.

¡Comencemos!

Guía de alimentación durante el embarazo

Enfoque general:

- Alimentos ricos en minerales, antioxidantes y glucosa viva (frutas)
- Evitar alimentos problemáticos: gluten, lácteos, huevo, soya, aceites refinados, aditivos
- Apoyar el hígado, el sistema linfático y las glándulas suprarrenales
- Proveer glucosa de alta calidad para el cerebro de la mamá y el bebé

Alimentos recomendados

Frutas (libre consumo)

Vitales para la energía, desarrollo cerebral y limpieza del cuerpo:

- Plátano (banano)
- Papaya
- Mango
- Manzana roja
- Arándanos salvajes
- Dátiles (ricos en hierro)
- Uvas rojas y negras
- Pera
- Sandía, melón y piña (hidratan y depuran)

 **Recomendación: 4 a 5 tipos de fruta al día, de preferencia en el desayuno y snacks.**



Vegetales (abundantes y variados)

- Espinaca, kale, acelga, lechuga romana
- Pepino, apio (ideal en jugo)
- Brócoli, coliflor, calabacín, espárragos
- Batata, calabaza y zanahoria (para el hígado)



El jugo de apio en ayunas es seguro y muy recomendable durante el embarazo (comienza con 200 ml y sube a 400 ml si hay tolerancia).



Carbohidratos complejos (limpios)

- Papa cocida o al vapor
- Batata
- Mijo, avena sin gluten, quinoa
- Calabaza



Grasas saludables (en porciones pequeñas)

- Aguacate
- Coco y agua de coco
- Almendras activadas
- Semillas de chía, cáñamo o lino molidas

! Recuerda limitar las grasas incluso saludables, sobre todo en la mañana, para no sobrecargar el hígado.



Snacks sugeridos

- Dátiles con apio o pepino
- Smoothie de arándanos salvajes con banano
- Manzanas rojas con semillas de chía
- Bowl de frutas con miel cruda



300 268 9393



zeta@gmail.com

Proteína (opcional)

No es necesario el consumo de proteína animal, pero si decides incluirla, procura optar por:

- Pescados bajos en mercurio (salmón salvaje, trucha, sardinas)
- Pavo o pollo orgánico sin antibióticos ni hormonas
- Carne magra de res alimentada con pasto (opcional y limitada)
- Proteínas vegetales en polvo limpias (ojo con los ingredientes)

Bebidas recomendadas

- Jugo de apio (en ayunas)
- Agua de coco natural
- Agua con limón o lima
- Tés herbales (manzanilla, jengibre, ortiga)
- Licuados con espirulina, cebada en polvo o jugo de pasto de trigo (suaves)

Alimentos a evitar

- **Huevos: bloquean la desintoxicación hepática**
- **Lácteos: generan mucosidad y sobrecargan el sistema**
- **Gluten: inflama el sistema digestivo**
- **Carnes procesadas o grasas saturadas: congestionan el hígado**
- **Cafeína: sobreestimula las suprarrenales**
- **Aceites refinados y alimentos fritos**
- **Aditivos, colorantes y saborizantes artificiales**



Suplementos seguros (consulta con tu médico siempre)

- Ácido fólico natural (no sintético)
- DHA de algas
- Complejo B (sin cianocobalamina)
- Zinc líquido
- Magnesio glicinato
- Vitamina C esterificada
- Espirulina de alta calidad (Hawái o Atlántico Norte)
- Jugo de pasto de trigo en polvo
- Cebada en polvo (Barley Grass)