

## 19.8. Embarazo. Alimentación y ejercicio

Una alimentación sana es importante para la buena evolución del **embarazo** y el desarrollo de su futuro bebé.

**Es un error «comer por dos» durante el embarazo.** El exceso de peso es perjudicial. Lo más conveniente es que aumente entre 8 y 12 kg a lo largo del embarazo. El incremento de peso debe ser progresivo: de 1 a 2 kg en el primer trimestre y después de 300 a 400 g por semana.

### ¿Qué puede hacer?

#### • Alimentación durante el embarazo. Dieta equilibrada por raciones:

- **Proteínas:** tome 2 raciones diarias. Una ración equivale a 60-90 g de carne o de pescado, o 2 huevos (puede tomar 5-7 huevos por semana).
- **Derivados de la leche:** consuma 3 raciones diarias. Una ración equivale a 1 vaso grande de leche o de yogur, 60 g de queso fresco o 70 g de queso semicurado.
- **Cereales y tubérculos:** tome 4-6 raciones diarias. Cada ración equivale a 40-60 g de pan, mejor integral, o 70 g de arroz o pasta, o 150-200 g de patatas, o 70 g de legumbres.
- **Fruta:** coma 3 piezas medianas.
- **Verdura:** tome 2 a 4 raciones diarias. El peso de 1 ración equivale a 150-200 g de ensalada variada.
- Su dieta debe aumentar en 200-300 kcal/día y contener unas 2.000 kcal/día.
- **La fibra de la fruta y verdura le ayudará a evitar el estreñimiento**, además contiene vitaminas.
- Cocine bien las carnes y los pescados, sobre todo las de cerdo, evite tomar embutidos crudos (jamón serrano, chorizo, salchichón,...) porque pueden transmitir la toxoplasmosis. Los fiambres cocidos (pechuga de pavo, jamón york, etc.) pueden consumirse, aunque con moderación. Esta enfermedad puede provocar problemas en su bebé, pero se evita con esta sencilla medida.
- Lave bien las frutas y verduras. Evite lácteos no pasteurizados y los huevos crudos o poco cocidos.
- **El alcohol es perjudicial para su bebé.** Tome agua o zumos de frutas naturales y verduras.
- **Dos tazas de café al día** es el máximo aconsejado.
- **No es necesario tomar suplementos vitamínicos.** Su médico o médica le indicará si precisa tomar hierro en pastillas.
- **Ejercicio físico en el embarazo:**
  - El ejercicio físico fortalece sus músculos, mejora la circulación de la sangre y el estado de ánimo y le ayuda a conseguir el peso adecuado. También evita o mejora el estreñimiento y ayuda a prevenir la diabetes gestacional y la lumbalgia.

– Los ejercicios más recomendables son caminar y nadar. Intente realizar al menos 45 minutos de ejercicio un mínimo de 4-5 veces por semana.

– Evite deportes donde pueda sufrir choques, golpes o caídas.

– Utilice ropa cómoda y calzado deportivo. Beba líquido antes, durante y después del ejercicio. Los movimientos de estiramiento antes y al acabar el ejercicio evitarán lesiones en músculos y tendones.

– Puede realizar ejercicios que tonifican los músculos que se emplean en el parto y que reducen los problemas de pérdidas de orina después del parto. Consisten en contraer los músculos como si fuera a detener la orina. Sostenga esta posición durante 10 segundos. Repítalo 5 o 6 veces.



### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene dudas respecto a su alimentación y sobre el ejercicio físico que puede hacer.
- Si tiene sobrepeso.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://elembarazo.net/>
- [http://www.aesan.es/AECOSAN/docs/documentos/para\\_consumidor/embarazadas.pdf](http://www.aesan.es/AECOSAN/docs/documentos/para_consumidor/embarazadas.pdf)