

## 19.7. Embarazo. Alimentación y ejercicio

Una alimentación adecuada 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 160 g de carne, 200 g de pescado o 160 g de jamón cocido o 2 huevos (tome menos de 5 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.
  - **Hidratos de carbono:** tome 6 raciones diarias. Cada ración equivale a 60 g de pan integral, 70 g de arroz o pasta, 300 g de patatas o 70 g de legumbres.
  - **Fruta:** coma 3 piezas medianas.
  - **Verdura:** tome 4 raciones diarias. El peso de 1 ración equivale a 250 g.
- Su dieta debe aumentar en 200-300 kcal/día, y debe contener sobre unas 2.000 kcal/día.
- **La fibra de la fruta y verdura le ayudará a evitar el estreñimiento,** además contiene vitaminas.
- **Cueza o fría bien las carnes,** sobre todo las de cerdo, y evite tomar embutidos si no están cocinados, pueden transmitir la toxoplasmosis. Esta enfermedad puede provocar problemas en su bebé, pero se evita con esta sencilla medida.
- **El alcohol es perjudicial para su bebé.** Tome agua o zumos de frutas y verduras.
- **Dos tazas de café al día** es el máximo aconsejado.
- **No es necesario tomar suplementos vitamínicos.** Su médico le indicará si precisa tomar calcio o 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.
  - 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 holgada 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 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 de familia?

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

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.saludhoy.com/htm/embar/articulos/nutrembr.html>
- [http://www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/nutricion/doc/embarazo\\_dieta.htm](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/embarazo_dieta.htm)