

Consejos para un EMBARAZO SANO



SEGO

Sociedad Española
de Ginecología y
Obstetricia

Myriam Ribes

Servicio de Ginecología. Hospital Mateu Orfila. Menorca

1 MANTENTE ACTIVA

- La actividad física regular te ayudará a aliviar las náuseas, el insomnio, el estreñimiento y los dolores de espalda. Caminar, nadar y practicar yoga o pilates suelen ser las actividades que más se recomiendan a las embarazadas. Pero elige el deporte de bajo impacto que más te guste, y procura realizar al **menos 30 minutos de actividad aeróbica al día**. También es recomendable hacer ejercicios específicos de preparación al parto y al puerperio.



2 ALÉJATE DE LOS TÓXICOS

- El tabaco, el alcohol y las drogas aumentan el riesgo de enfermedades maternas y fetales en cualquier trimestre del embarazo. Y **no hay ninguna dosis segura**.
- Algunos pesticidas, pinturas o productos de limpieza también pueden contener sustancias capaces de producir malformaciones fetales y problemas de salud. Evita exponerte a estos productos, sobre todo en ambientes cerrados y poco ventilados.

3 DUERME BIEN

- Durante el embarazo **la necesidad de descanso aumenta** considerablemente. Establece una rutina horaria para acostarte y despertarte, y evita las pantallas antes de dormir. Una pequeña siesta en cualquier momento del día puede ayudarte a cumplir tus requerimientos de sueño reparador.

4 NO TE AUTOMEDIQUES

- Todos los medicamentos tienen un riesgo potencial de toxicidad, de alergia o de efectos adversos que pueden afectar al embarazo de forma diferente en cada trimestre. El primer trimestre es especialmente crítico, ya que es el momento de mayor formación y crecimiento del bebé.

Nunca tomes ninguna medicación sin consultarlo antes con un profesional sanitario.



5 PRACTICA LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- Prestar atención a tu respiración, es decir, tomar consciencia de forma intencionada de tu forma de respirar, mejora tu salud física y mental, tu rendimiento y tu bienestar emocional. Y mucho más durante el embarazo, el parto y el puerperio, momentos en los que los niveles de estrés pueden estar muy elevados. Si nunca has practicado la **respiración consciente** o el **mindfulness**, este es un momento excelente para comenzar.

Accede
a un vídeo
con ejercicios
recomendados



Aprende a organizar TU MENÚ

Daniel Soler Pérez

Matrón. Clínica IMQ Zorrotzaurre. Bilbao

El embarazo supone un aumento del gasto energético basal de hasta un 20 %. Una de las claves para asegurar un desarrollo adecuado del bebé es comer bien, poco y a menudo: realiza 5 o 6 comidas al día.



- Evita el consumo de ultraprocesados, comida precocinada y azúcares refinados
- No es el momento de probar dietas. Se desaconsejan el ayuno prolongado y las dietas restrictivas de ciertos grupos de alimentos.



- **Reparte los hidratos de carbono a lo largo del día y combínalos con proteínas** para evitar los picos de azúcar (por ejemplo, fruta con frutos secos, pan con queso, espaguetis con carne o almejas...). Elige harinas y cereales integrales.
- Consume pescado 3 veces a la semana: sus ácidos grasos omega 3 mejoran el crecimiento y el desarrollo fetal. **Evita pescados de gran tamaño** (atún, pez espada...) por sus altas concentraciones de mercurio.
- Prioriza las **carnes blancas** (pollo, conejo, pavo...).



- Apuesta por métodos de cocción saludables (vapor, plancha, horno...) y utiliza aceite virgen puro de oliva.
- Las verduras deben ser el alimento principal, así que úsalas **sin restricción**.
- El huevo aporta proteínas de alto valor biológico, por lo que se recomienda comer 1 ración/día.
- Ten siempre a mano tentempiés saludables.

DESAYUNO, ALMUERZO Y MERIENDA: NO TE LOS SALTES

El desayuno es una de las comidas principales del día y debe incluir una representación de todos los grupos de alimentos en su versión más saludable: vegetales, cereales, proteínas y grasa.

Puede parecer complicado, pero se trata de **combinar los diferentes alimentos** a tu gusto y usar tus fórmulas preferidas —en versión reducida— para media mañana y merienda:

- Batido de yogur y fruta con frutos secos
- Zumo de frutas y un yogur con muesli y una cucharada de cacao puro
- Un vaso de leche y una tostada o bocadillo mixto: pan integral con una base vegetal (lechugas, tomate rallado, espinacas...) combinada con huevo cocido o tortilla, fiambre magro, sardina...
- Ensalada de frutas y tostada de requesón con un toque de miel y nueces
- Tostada de queso fresco con higo



Es preferible comer frutas y vegetales poco procesados. Pero los *smoothies* ya han llegado a los supermercados y son un buen plan B para ingerir una dosis de fibra y vitaminas en cualquier momento del día

Picoteo sano

Los patés vegetales de garbanzo, berenjena, aguacate, calabaza, olivas, tofu, brócoli... con palitos de verduras y pan de pita son una buena opción para una cena informal.

- **Completa la ingesta añadiéndoles pipas, semillas, pasas o frutos secos**