

# Consejos para embarazadas con SOBREPESO Y OBESIDAD



SEGO

Sociedad Española  
de Ginecología y  
Obstetricia

Dra. Henrietta Karlsson

Ginecóloga. Hospital Universitario de Navarra

## 1 UN FACTOR DE RIESGO PARA LA MADRE Y EL FETO

No subestimes la importancia del **sobrepeso y de la obesidad** en el embarazo:

- Aumenta el riesgo de diabetes gestacional e hipertensión arterial en la madre.
- Aumenta el riesgo de aborto, malformaciones fetales, tamaño excesivo del feto, de partos prematuros, instrumentales y cesáreas.
- Tu hijo tendrá más riesgo de desarrollar obesidad o diabetes en el futuro.

## 2 UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO

- El embarazo no es el momento de realizar dietas estrictas para perder peso, sino de adoptar unos hábitos de vida saludables de **alimentación y ejercicio** que mejoren tu salud y la de tu bebé a corto y a largo plazo.
- Es una etapa excelente para **aprender a vivir de otra forma**, y para ello es importante que cuentes con el apoyo de tu familia y amigos y les hagas partícipes de ese cambio.



## 3 CONTROLA EL AUMENTO DE PESO MES A MES

- Es importante que lleves un **control estricto** del aumento de peso. En internet encontrarás calculadoras del índice de masa corporal (IMC).
- Si tienes **sobrepeso** (IMC entre 25 y 29,9):
  - Solo deberías aumentar **entre 7 y 12 kg** durante todo el embarazo (como máximo unos 2 kg el primer trimestre, 4 kg en el segundo y 6 kg en el tercero).
- Si tienes **obesidad** (IMC igual o mayor a 30):
  - Solo deberías aumentar **entre 5 y 9 kg** durante todo el embarazo (como máximo 1 kg el primer trimestre, 3 kg en el segundo y 5 kg en el tercero).
- Estas cifras son orientativas; tu matrona y tu ginecólogo te aconsejarán de forma personalizada en las visitas de control.



## 4 EJERCICIO FÍSICO: EL OTRO GRAN ALIADO

- Evita deportes con **riesgo de caídas o golpes** y los de alto impacto.
- Camina a paso ligero durante 30 minutos justo después de las comidas.
- Se recomienda **ejercicio aeróbico** como nadar, aeróbic acuático, bailar, o con máquinas estáticas como bicicleta, cinta, elíptica o remo, 30-45 minutos/día 4-5 veces por semana a intensidad baja-moderada.
- Combínalo con **ejercicios de resistencia** con bandas elásticas, mancuernas pequeñas o yoga, 10-15 minutos/día 3 veces por semana.

Accede  
a un vídeo  
con ejercicios  
recomendados



# Aprende a organizar TU MENÚ

Daniel Soler Pérez

Matrón. Clínica IMQ Zorrotzaurre. Bilbao

Aunque tengas sobrepeso u obesidad, durante el embarazo debes alimentarte de forma **completa y variada**, sin restricción de grupos de alimentos.

- Realiza **5 comidas al día** para evitar tener demasiado apetito.
- Prioriza los alimentos ricos en fibra, que aportan más saciedad.
- Elige cereales integrales (pan, pasta, arroz, harinas...).
- Evita los platos precocinados, los ultraprocesados, la pastelería (aunque sea casera) y el azúcar.
- Utiliza métodos de cocción saludables: vapor, plancha, horno...
- Controla el consumo de aceite utilizando un spray para cocinar o aderezar.
- El uso de especias te ayudará a dar variedad a tus alimentos sin sumar calorías.

## DESAYUNO

El desayuno es una de las comidas principales del día: debe incluir una representación de todos los grupos de alimentos: carbohidratos, proteínas y grasa saludable.

- **Olvida los zumos** y consume fruta entera: te aportará más fibra, más saciedad y menos azúcar.
- Toma **lácteos desnatados** y **yogures naturales**, sin sabores ni alimentos incorporados.

### Ejemplos:

- Yogur descremado con frutas del bosque naturales
- Rebanada de pan integral con aceite de oliva y tomate
- Tortilla a la francesa, humus, aguacate, pavo, queso ligero...

## MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Son **ingestas importantes** para mantener el nivel de energía y el apetito a raya. Procura disponer de alimentos adecuados en tu bolso o lugar de trabajo para no saltártelas.

### Ejemplos:

- Una fruta de temporada
- Palitos de zanahoria, pepino o calabacín
- Queso fresco desnatado
- Una tostada integral
- 3 o 4 nueces...

## COMIDA Y CENA

Visualiza tu plato ya preparado:

- ½ **plato** Verduras y hortalizas
- ¼ **plato** Pasta y arroz (integrales y legumbres)
- ¼ **plato** Proteínas

- **Huevos:** come 1 huevo al día; aporta proteínas de alto valor biológico.
- **Pescado:** tres veces a la semana incluye pescado azul; 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.
- **Carne:** prioriza las carnes blancas (pavo, conejo, pollo).

### Postre:

- Alterna fruta de temporada y un lácteo natural desnatado.



## ANTES DE DORMIR

Es un buen momento para una infusión sin teína. Las infusiones de manzanilla y tila no están recomendadas durante el embarazo.