

# Qué tipo de alimentación debo seguir

antes de la concepción  
y durante el embarazo





Comer una variedad de alimentos saludables es muy importante para tener un embarazo y un bebé sanos.

Los nutrientes que comes, afectan directamente el peso y la salud del bebé, aún después de que nazca.

Muchas personas descubren que necesitan cambiar su alimentación, para tener un embarazo saludable. Sin embargo, puede ser difícil cambiar la forma en que te alimentas, por lo que es más fácil comenzar por agregar más alimentos saludables a tu dieta, antes de eliminar los no saludables.



Estos consejos te pueden ayudar a tener una alimentación equilibrada antes del embarazo, Libera Tu Salud te recomienda consultes con tu médico y nutriólogo que puedan orientarte.

## Frutas y verduras frescas

Comer frutas y verduras es una buena forma de obtener muchas vitaminas y nutrientes distintos.



## Carbohidratos

Un poco más de la mitad de lo que comes debería ser carbohidratos. Trata de obtener la mayoría de éstos de cereales integrales como: arroz integral, avena, quinua, cebada, maíz y pan de harina integral.

Trata de comer menos de los carbohidratos procesados y los que provienen del azúcar, como las galletas dulces, los pasteles, las masas y el pan blanco.



# Proteínas

Las proteínas cumplen un papel muy importante en el embarazo y en el desarrollo del feto.



Puedes obtenerlas de la carne, los lácteos y el tofu. Los frutos secos, frijoles, semillas, lentejas, guisantes y verduras de hojas oscuras (como las espinacas y el brócoli), también son una buena fuente de proteínas.

Si sigues una alimentación vegetariana o vegana, puedes disfrutar de un embarazo sano y obtener muchas proteínas de origen no animal.





# Grasas

Ciertas grasas son saludables y te ayudan a absorber las vitaminas.



Por ejemplo, las grasas en los frutos secos, los pescados y las verduras son realmente buenas para ti, sobre todo durante el embarazo.

Limita el consumo de las grasas menos saludables, que se encuentran en los lácteos, las carnes rojas, el cerdo, los alimentos fritos y la comida chatarra. Busca alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

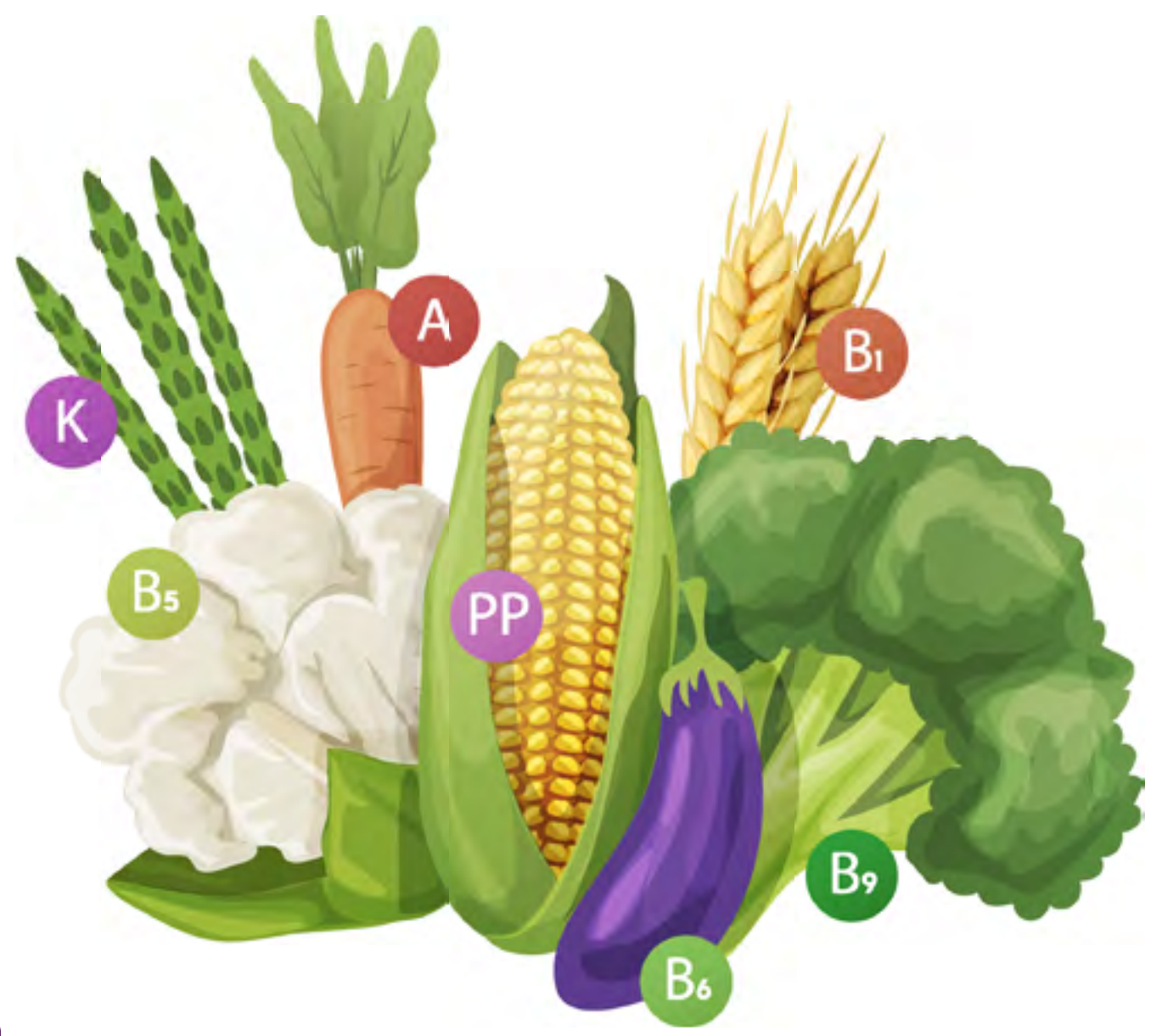




# Fibra

Puedes obtener fibras de frutas, verduras y cereales integrales.

Es bueno comer, al menos, de 3 a 5 porciones de fibra por día.



## Sal, azúcar y comida chatarra



**Limita las comidas y bebidas azucaradas**  
(como los dulces, gaseosas y helados).

**Limita los refrigerios salados, grasos y procesados**  
(como las papas fritas).

**Trata de evitar los alimentos procesados y la comida rápida.**

Es casi imposible tener una alimentación perfecta, y no hay problema en darte un gusto de vez en cuando. Pero trata de comer lo más saludable que puedas, antes y durante el embarazo.

No te olvides de comer variado: consumir muchos tipos de alimentos saludables te ayuda a llevar una dieta equilibrada, y evita que te aburras de tus comidas.

Durante el embarazo, necesitarás entre 100 y 300 calorías más, diariamente.



En esta etapa, se debe tener especial cuidado en los alimentos que van a ser parte de la dieta, y cuidar de que estén llenos de nutrientes necesarios previos a la concepción y durante el embarazo. Estos son :



# Ácido fólico.

El Servicio de Salud Pública de Estados Unidos (US Public Health Service) **recomienda que las mujeres en edad fértil, consuman 400 microgramos (0,4 mg) de ácido fólico por día.**

El ácido fólico, nutriente presente en: algunas verduras de hoja verde, nueces, frijoles, cítricos, cereales fortificados para el desayuno y algunos suplementos de vitaminas, puede ayudar a reducir el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal (llamados “defectos del tubo neural”).

El defecto del tubo neural más común, es la espina bífida (las vértebras no se fusionan como corresponde, por lo que la médula espinal queda expuesta), Esto puede provocar diversos grados de parálisis, incontinencia, y en ocasiones discapacidad intelectual.





El ácido fólico, es muy beneficioso durante los 28 días posteriores a la concepción, cuando se produce la mayoría de los defectos en el tubo neural. Lamentablemente, muchas mujeres no advierten que están embarazadas antes de los 28 días.

Por lo tanto, el consumo de ácido fólico debe comenzar con anterioridad a la concepción y continuar durante el embarazo.



El médico que elijas te recomendará, la cantidad apropiada de ácido fólico que necesitas.

La mayoría de los médicos recetan un suplemento prenatal antes de la concepción, o poco después, para asegurarse de que las necesidades nutricionales de la mujer, queden cubiertas. No obstante, un suplemento prenatal no reemplaza una dieta sana.



# Hierro

Muchas mujeres tienen pocas reservas como resultado del período menstrual y las dietas bajas en hierro. La acumulación de hierro ayuda a preparar el cuerpo de la madre, para las necesidades del feto durante el embarazo. Las fuentes buenas de hierro incluyen:



## **Carnes rojas:**

de res, puerco, cordero, hígado y otras vísceras.

## **Carnes de ave:**

pollo, pato y pavo (en especial la carne oscura)

Pescados y mariscos como:

**sardinas, anchoas almejas, mejillones y ostras.**

Consultálo con tu médico o nutriólogo, antes de consumir otros tipos de pescado, porque algunos contienen niveles altos de mercurio.

**Vegetales de hoja verde de la familia del repollo como:**

el brócoli, la col rizada, el nabo y la col silvestre.

## **Legumbres como:**

los frijoles de lima, los guisantes (arvejas); los frijoles y guisantes secos como los frijoles pintos, los frijoles de carete y los frijoles cocinados en lata.

**Harinas intergrales, pastas, arroz y cereales.**

Todos de preferencia lo menos refinados y lo más integrales y enteros posible.




# Calcio

La preparación para el embarazo incluye la fortificación de los huesos. Si la dieta del embarazo es pobre en calcio, el feto puede extraerlo de los huesos de la madre, lo que puede suponer el riesgo de que las mujeres desarrollen osteoporosis en el futuro.

La dosis de calcio recomendada para las mujeres es de:  
**1,000 miligramos.**





A pregnant woman with long brown hair, wearing a maroon sports bra, is smiling and holding a white mechanical scale. She is standing against a white background. The scale is positioned in front of her, and she is holding it with both hands. The scale has a dial with numbers 120, 0, 10, and 20.

## ¿Me debo preocupar por mi peso antes y durante mi embarazo?

El peso de una madre antes del embarazo influye en forma directa, sobre el peso que tendrá el bebé al nacer.

Estudios muestran, que las mujeres que tienen un peso inferior al normal tienen más probabilidades de tener un bebé pequeño, a pesar de que durante el embarazo, pueden aumentar lo mismo que una mujer del peso adecuado.

Las mujeres con sobrepeso tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo, como por ejemplo diabetes gestacional o presión arterial alta.



Tener poco peso o sobrepeso, puede hacer que sea más difícil lograr un embarazo.

Además, si tienes un peso saludable, reduces el riesgo de tener problemas durante esta etapa y tu vida en general. Tu médico te dirá si necesitas aumentar o bajar de peso antes de tratar de quedar embarazada.

Si tu peso generalmente está dentro de los rangos normales y mantienes hábitos saludables, posiblemente no aumentes más **de 35 lb (16 kg) durante todo el embarazo.**

Pero el cuerpo de cada persona es diferente, de manera que es importante que lo manejes con tu nutriólogo y tu médico, para que te indiquen cuál es un “peso saludable” en tu caso.

También pueden darte consejos, sobre cómo manejar tu alimentación durante el embarazo.





# El ejercicio antes y durante el embarazo.

Hacer ejercicio es una muy buena manera de prepararse para un embarazo y mantenerte saludable. En la mayoría de los casos, se puede seguir haciendo ejercicio sin riesgo durante todo el embarazo.

Hacer ejercicio de manera regular durante el embarazo te da más energía, y te ayuda a sentirte bien física y mentalmente.

Fortalece el cuerpo y hasta puede facilitar el parto.





Caminar, nadar, hacer yoga, bailar, andar en bicicleta y otros tipos de ejercicio moderado, son muy populares entre las personas embarazadas.

Te sugerimos antes que nada, consultarlo con tu médico tratante, para que estés segura de cuál es el tipo de ejercicio indicado para ti.

Libera Tu Salud, te acompaña en esta etapa tan importante de tu vida.

Consulta nuestros artículos y fichas tip que tenemos sobre la concepción, embarazo y parto, esperamos que te sean de gran utilidad.



#### Fuentes

Avello, P. (20 de noviembre de 2021). Como prepararse para concepción y embarazo según el ayurveda. Obtenido de blog anima sana: <https://blog.animasana.net/terapias-holisticas/como-prepararse-para-concepcion-y-embarazo-segun-el-ayurveda-por-pamela-avello/>

Medicine, S. (12 de February de 2022). Stanford Medicine, Childrens Health. Obtenido de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=nutrition-before-pregnancy-90-P05589>

Plus, M. (19 de april de 2022). Medline Plus. Obtenido de Steps to take before you get pregnant: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000513.htm>

Parenthood, P. (28 de January de 2023). Obtenido de Planned Parenthood: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/embarazo/salud-antes-del-embarazo>