

## ¿Un poquito de ejercicio?

Al practicar ejercicio físico se previene el aumento exagerado de peso, se reducen los problemas de embarazo, se alcanza un sueño más placentero, se estimula el autoestima, se reduce el estrés, entre otros beneficios.

En el primer trimestre es cuando más se debe de cuidar una embarazada en cuestión de ejercicio. Es por eso por lo que se recomienda hacer ejercicios cardiovasculares leves, como caminar durante 30 minutos al día o hacer bicicleta sin ningún tipo de resistencia.



La alimentación en el embarazo debe ser sana, variada y equilibrada, lo que influye de manera fundamental en el desarrollo del bebé que se está formando. Entre los nutrientes más importantes destacamos:



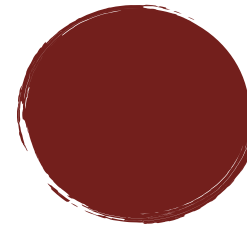
CALCIO



ACIDOS GRASOS



ACIDO FOLICO



En el embarazo comer bien es el mejor "te quiero"



ALIMENTACION  
EN EL  
EMBARAZO



### Algunos consejos nutricionales

- Realizar de 4 a 6 comidas al día: tomar un desayuno completo, una comida no muy abundante, una merienda ligera, cena pronto y evitar picar entre horas.
- Comer pescado 3 a 4 veces a la semana (principalmente pescado azul), ya que aporta ácidos grasos esenciales necesarios para el buen desarrollo del feto.
- Beber al menos 2,3 litros de agua al día (de 8 a 10 vasos).
- Moderar el consumo de sal.

### Alimentos que se deben evitar durante el embarazo

- Verduras mal lavadas o crudas.
- Pescados y mariscos crudos.
- Embutidos y carne poco cocinado.
- Alimentos ahumados.
- Hígado.
- Bebidas gaseosas: pueden ocasionar molestias digestivas.
- Alcohol: asociado a complicaciones en el parto, bajo riesgo a nacer y aborto.
- Cafeína: asociado con bajo peso al nacer.

### ¿Cuáles son los objetivos nutricionales que se deben lograr antes y durante el embarazo?

- Favorecer un desarrollo materno-fetal adecuado.
- Satisfacer las exigencias nutricionales de la madre debido a la creación de tejidos como la placenta, el útero y el crecimiento del feto.
- Promover la lactancia, preparando al cuerpo para producir leche.
- Preparar al organismo para afrontar de la mejor forma el parto.

### Un menú sano para embarazadas

- Desayuno: un zumo de naranja natural, una tostada integral con aceite y un tazón de leche con fresas y cereales.
- A media mañana: una manzana y un yogurt.
- Comida: lentejas con verduras, pescado blanco (en el horno envuelto en papel de aluminio con cebolla, tomate, sal y aceite) y una taza de melón.
- A media tarde: un sandwich de queso bajo en grasa con una rodaja de tomate, aceite de oliva y una pieza de fruta.
- Cena: una ensalada, pollo a la plancha y uvas.