

[Inicio](#) > Cinco consejos para comer bien durante el embarazo

Compartir Artículo

X



Cinco consejos para comer bien durante el embarazo

Seguir una alimentación variada y equilibrada es fundamental para ti y para el bebé.

<https://www.babyandme.nestle.ec/cinco-consejos-para-comer-bien-durante-e...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Cinco consejos para comer bien durante el embarazo

(0 opiniones)

Seguir una alimentación variada y equilibrada es fundamental para ti y para el bebé.

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:38

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Trucos e ideas para ayudarte a poner en práctica los grandes principios, ¡sigue estos 5 consejos sobre nutrición durante el embarazo!

Trucos e ideas para ayudarte a poner en práctica los grandes principios, ¡sigue estos 5 consejos sobre nutrición durante el embarazo!

1. Come un poco más

¡Pero no comas el doble! Lo más importante es ante todo comer mejor, para aportar a tu organismo y al del bebé todos los nutrientes que necesitas.

En la práctica:

Para satisfacer estas necesidades adicionales, no hace falta que aumentes las cantidades en las comidas: ¡corres el riesgo de padecer indigestión!

Opta más bien por tomar una o dos meriendas equilibradas al día.

Por ejemplo: 1 yogur natural + 1 manzana o 100 g de queso fresco + 1 fruta fresca cortada en pedacitos

2. Come variado

Es la clave de una alimentación equilibrada. Comiendo de todo un poco (salvo de los alimentos prohibidos durante el embarazo) sacas provecho de los beneficios de cada alimento, y te aseguras de ir cubriendo los nutrientes esenciales.

En la práctica:

Sigue la norma de las "5 frutas y verduras al día": una naranja exprimida en el desayuno, un plato de verduras de hoja verde y una fruta en el almuerzo, una manzana en la merienda y una ensalada variada en la cena.

Si no te gusta algún producto determinado, como el pescado, basta con que lo sustituyas por otra fuente de proteínas, como la carne o los huevos.

3. ¡No te obsesiones con la báscula!

Durante estos nueve meses vas a engordar: es inevitable... e indispensable para tu salud y la del bebé. Así que no es momento de ponerse a dieta, sino más bien de controlar tu aumento de peso. El médico se encargará de hacerte el seguimiento y te indicará si es correcto o no.

En la práctica:

Para no cargarte de kilos inútiles, evita en la medida de lo posible los alimentos demasiado grasos y demasiado azucarados, que sólo aportan calorías y pocos nutrientes esenciales poco beneficiosos

nutricionalmente ni para ti ni para el bebé: panes, dulces...

¡Evita comer a deshoras! Con las tres comidas equilibradas + una o dos meriendas al día, evitarás caer en la tentación de dulces.

Para que no te dé un bajón de energía, opta por las féculas (cereales, leguminosas, papas...) que te sacian de forma durable.

4. No te saltes ninguna comida

Tu organismo necesita tres comidas reales al día. Intenta respetarlas incluso aunque no tengas un hambre excesiva. Sobre todo el desayuno, de lo contrario ¡prepárate para el bajón de energía a media mañana!

En la práctica:

Por la mañana, ¿realmente no te entra nada? Pues límitate a tomar un jugo de fruta (mejor natural) y no olvides llevarte el desayuno a la oficina: una manzana, unas galletas o un trozo de pan, frutos secos... Te los comes cerca de las 10 a.m, cuando tu organismo ya está más despierto.

¿No te da tiempo de almorzar? Opta por tomarte un bocadillo, a condición de que lleve proteínas (pollo, jamón...), verduras (ensalada, tomates...), un producto lácteo (queso...) y pan (preferiblemente integral). Para acabar cómete una fruta.

¡Una dieta equilibrada!

Desayuno:

- 1 jugo de naranja natural?
- 1 taza de té o café?
- 1 yogur?
- 2 tostadas de pan integral con un poco de aceite de oliva y jamón cocido o pavo o queso fresco?
- Media mañana: 1 yogur y/o unas galletas integrales

Almuerzo:

- Ensalada de espinacas con virutas de Parmesano?
- Verduritas y arroz?
- 1 yogur mezclado con 1 kiwi cortado en tajadas

Tentempié:

- 1 taza de infusión?
- 1 manzana
- ?- 1 barrita de cereales

Cena:

- 1 plato de gazpacho o de sopa de verduras?

- Ensalada de lechuga, 1 huevo cocido, pasta y tomates "cherry" y queso fresco?

- 1 plátano

5. ¡Elimina!

Hidratarse bien es fundamental durante el embarazo para responder a tus propias necesidades, pero también a las de tu futuro hijo. La hidratación, asociada al consumo de fibra (en las frutas y verduras, los cereales, las féculas integrales como la pasta, el arroz...), contribuye al tránsito intestinal.

En la práctica:

El volumen de líquido recomendado para la mujer embarazada es de al menos 1,5 litros al día. Es preferible que bebas agua antes que cualquier otro líquido, refresco o bebida azucarada. Reduce también el consumo de bebidas excitantes, como el café o té. Pon un poco de limón en el agua, por ejemplo, para que tenga más sabor, ¡y cero calorías!

¿De dónde saco la fibra? Recurre a las ciruelas pasas, los cereales integrales, el pan integral, las almendras y los duraznos secos ...y a todas las verduras de hoja verde cocidas (se digieren mejor que crudas).

Si, a pesar de todo, prefieres seguir una dieta a medida, consulta con un nutricionista. Éste revisará tus hábitos alimentarios y la manera de mejorarlos. ¡Así incorporarás buenas prácticas que luego mantendrás de por vida!

Al término de los nueve meses de embarazo, se calcula que ¡el aumento energético es de 80.000 calorías suplementarias en promedio!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/cinco-consejos-para-comer-bien-durante-el-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/cinco-consejos-para-comer-bien-durante-el-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/cinco-consejos-para-comer-bien-durante-el-embarazo&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cinco_consejos_para_comer_bien_durante_el_embarazo

[3] <https://twitter.com/share?text=Cinco%20consejos%20para%20comer%20bien%20durante%20el%20embarazo&url=https://www.babyandme.nestle.ec/cinco-consejos-para-comer-bien-durante-el-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/cinco-consejos-para-comer-bien-durante-el-embarazo>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2286>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>