

[Inicio](#) > Puedes prevenir estas 4 enfermedades del embarazo con tu alimentación

Compartir Artículo

X



Puedes prevenir estas 4 enfermedades del embarazo con tu alimentación

Una dieta balanceada puede ayudarte durante la etapa del embarazo.

<https://www.babyandme.nestle.ec/puedes-prevenir-estas-4-enfermedades-del...> [1]

[2] [3] [4]



Puedes prevenir estas 4 enfermedades del

embarazo con tu alimentación

(0 opiniones)

Una dieta balanceada puede ayudarte durante la etapa del embarazo.

Martes, Agosto 25, 2020 - 01:10

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

Sigue leyendo y conoce más sobre las 4 enfermedades más comunes durante el embarazo y cómo evitarlas con una correcta alimentación.

La
preeclampsia
la diabetes,
la anemia y

el
sobrepeso
son cuatro
de los
padecimientos
más

comunes
durante el
embarazo.
Si padeces
alguno de
éstos o

quieres

prevenirlos,

te

sorprenderá

saber cómo

puedes

disminuirlos
o evitarlos
a través de
tu
alimentación.
Te

explicamos
qué implica
cada una
de estas
condiciones
y cómo

prevenir las.

Preclampsia

La preeclampsia es una condición que ocurre sólo durante el embarazo. El síntoma más común es el aumento en la presión sanguínea, aunque también hay otros síntomas como la retención de líquidos, dolor de cabeza, fatiga y mareos. Para evitar esta condición debes incluir alimentos ricos en proteína en tu dieta y cuidar el consumo de sal. Evita todo tipo de comida chatarra así como alimentos fritos y cafeína.

Diabetes gestacional

Cuando estás embarazada, las células de tu cuerpo se vuelven ligeramente más resistentes a la insulina. Esto hace que la cantidad de glucosa o azúcar en la sangre aumente. Esta glucosa adicional ayuda a que los nutrientes sean más disponibles para tu bebé. Pero si las células se vuelven demasiado resistentes, el nivel de azúcar en la sangre se eleva demasiado.

Incluye mucha fibra en cada una de tus comidas; puedes obtenerla con las frutas, verduras y cereales integrales. Está comprobado que el consumo de fibra durante el embarazo reduce las posibilidades de padecer diabetes gestacional.

Aliméntate de manera balanceada para mantener adecuados niveles de glucosa en sangre. Si tienes dudas sobre los alimentos que puedes o no consumir, así como las porciones adecuadas, acude con tu profesional de la salud.

Anemia

Cuando padeces de anemia, tu sangre no tiene suficientes glóbulos rojos para transportar oxígeno a los tejidos de tu cuerpo y a tu bebé. Durante el embarazo, tu cuerpo produce más sangre para que tu bebé pueda crecer. El hierro es un mineral que ayuda a tu cuerpo a producir la cantidad de glóbulos rojos que tu cuerpo necesita para producir esta sangre adicional.

Para prevenir la anemia durante el embarazo, debes agregar a tu dieta alimentos altos en hierro:

- Carne roja, pollo y pescado
- Espinaca, brócoli y col
- Cereales y granos enriquecidos con hierro
- Frijoles y lentejas
- Nueces y semillas
- Huevo

Sobrepeso

Esta condición es un factor de riesgo para padecer preeclampsia y diabetes durante el embarazo. Debes procurar que tu aumento de peso durante el embarazo sea gradual y de acuerdo al crecimiento y desarrollo de tu bebé. Para evitar subir de peso en exceso es importante que tengas una alimentación balanceada que contenga en cada comida por lo menos un alimento de cada grupo del plato del buen comer.

Si tienes dudas sobre los alimentos que debes consumir y sus cantidades, acude con tu profesional de la salud.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/puedes-prevenir-estas-4-enfermedades-del-embarazo-con-tu-alimentacion>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/puedes-prevenir-estas-4-enfermedades-del-embarazo-con-tu-alimentacion>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/puedes-prevenir-estas-4-enfermedades-del-embarazo-con-tu-alimentacion&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/ar22_imagen_principal.jpg

prevenir estas 4 enfermedades del embarazo con tu alimentación

[3]

<https://twitter.com/share?text=Puedes%20prevenir%20estas%204%20enfermedades%20del%20embarazo%20con%20tu%20prevenir-estas-4-enfermedades-del-embarazo-con-tu-alimentacion>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/puedes-prevenir-estas-4-enfermedades-del-embarazo-con-tu-alimentacion>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/35501>

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