

## ¡Estoy esperando un bebé! ¿y ahora qué debo comer?

¡Llegó el momento! Tu bebé está en camino y debes empezar a cuidarlo. La mejor manera es [cuidarte tú misma](#). Y debes empezar ya, durante todo tu embarazo. Si te cuidas, le cuidas a él o a ella!

Te preguntarás muchas cosas sobre cómo debe ser tu dieta en este periodo. Lo mejor siempre va a ser que sigas los consejos de tu médico obstetra. Él sabe cómo va tu embarazo y cuáles serán tus necesidades. Nosotros sólo te daremos algunas pinceladas de información básica que resuelvan algunas de tus dudas.

### **¿Tengo que cambiar en algo mi dieta?**

En realidad, lo que hay que hacer es llevar una [dieta equilibrada](#). No hay que “comer por dos” como decían antes. Pero sí hay que cuidar qué es lo que se come.

La alimentación es tan importante en el primer como en el último trimestre, para formar los órganos de vuestro bebé. Al inicio del embarazo se necesitan sobre unas 1800 calorías. A partir del segundo trimestre, las necesidades de una mujer embarazada aumentan unas 300 calorías diarias por trimestre. Es decir unas 2200 calorías en el segundo y unas 2400 calorías al día en el tercer trimestre.

Hay que incluir en la dieta todo tipo de alimentos: cereales, [legumbres](#), frutas, vegetales, lácteos, carnes, pescados y grasas.

### **¿Qué alimentos debo consumir en más cantidad?**

El bebé necesita nutrientes para crecer. Así que depende de los que coma la madre. Se deben tomar [proteínas](#) (carne magra, pescado, cereales y legumbres, lácteos), alimentos con calcio (lácteos, pescados, vegetales de hoja verde), y [vitaminas y hierro](#) (frutas y verduras, carnes y pescado). [Las grasas](#) también son necesarias, pero de buena calidad (pescados, aceite de oliva, frutos secos). Son importantes para el desarrollo del cerebro del feto.

Es bueno tomar de 3 a 5 porciones de frutas y vegetales al día.

Hay que evitar la [comida basura](#), rica en grasa y azúcar, que sí te engordará y no aporta nutrientes a tu bebé.

Es importante beber mucho líquido. Si puedes, dos litros de agua diarios.

## **Ejemplo de una dieta equilibrada:**

- Lácteos: 3 raciones al día.
- Carne, pescado, huevos: De 3-4 raciones a la semana.
- Verduras: Al menos dos veces al día.
- Fruta: De 2-3 piezas diarias.
- Legumbres: De 2-3 veces por semana.
- Patatas, arroz, pasta: De 2-3 veces por semana.
- Pan integral: De 1-3 rebanadas al día.
- Aceite de oliva: Al menos 1 cucharada al día.
- Agua: De 4-8 vasos al día.
- Usar sal yodada.

### **¿Hay algún alimento prohibido?**

Debes tener sentido común. Puedes permitirte algún capricho si es ocasional. Hay que evitar el exceso de cafeína, té, sal y dulces. **El alcohol sí debe estar prohibido.**

La cafeína en exceso puede provocar abortos y bajo peso al nacer. Hay que evitar los alimentos no controlados sanitariamente, como quesos artesanales, lácteos sin pasteurizar, huevos, pescado o carnes crudas o poco cocinadas. Pueden producir enfermedades como la [toxoplasmosis](#), listeriosis o brucelosis que causan daños en el feto o abortos espontáneos.

También conviene limitar algunos pescados que contienen cantidades grandes de [mercurio](#) (atún fresco, caballa, pez espada, tiburón). Suelen ser los de mayor tamaño. Puedes comer otros más pequeños como langostinos, atún claro enlatado, sardinas...

### **Y si soy vegetariana ¿tendré algún problema?**

Si eres vegetariana, [intolerante a la lactosa](#) o [celiaca](#), debes consultar a una dietista o a tu médico para que te aconseje o te elabore una dieta adecuada. Las [dietas vegetarianas](#) estrictas no bien balanceadas pueden causar déficit de hierro, zinc, vitamina D, B12 y proteínas que son necesarios para el feto.

### **¿Cómo sé que mi peso es correcto y estoy comiendo adecuadamente?**

Se debe comer lo suficiente para aumentar de 1-2 kilos durante los primeros tres meses del embarazo. Este aumento de peso se debe controlar para evitar aumentos excesivos. En general en un embarazo se aumenta entre 9 y 12.5 kg. Es normal que en la segunda mitad del embarazo, el peso aumente a un ritmo más acelerado. Lo ideal es entre 1 y no más de 3 kg. al mes.

Esto puede variar en algunos casos por distintos motivos: según el peso que la mujer tenga antes de su gestación,

si el embarazo es de gemelos,... Será tu médico quién te aconsejará al respecto.

La sensación que siempre se tiene es que la mujer está más "gorda". Se debe al acumulo de reservas de grasa y nutrientes en muslos, pechos y tronco. Estos van a servir para el rápido crecimiento que el feto tendrá en el segundo y tercer trimestre. ¡No te obsesiones! Si la dieta que llevas es equilibrada, después podrás recuperarte fácilmente.

### **¿Cómo debo distribuir mis comidas?**

Debes comer 4-5 veces al día (3 comidas principales y 1-2 tentempiés). Los intervalos no deben ser mayores de 4 horas. Procura que [el desayuno](#) sea fuerte y la cena ligera. Evita picotear entre comidas.

### **¿Debo tomar algún suplemento vitamínico especial? ¿Cuáles y para qué sirven?**

Los suplementos que se saben necesarios son el hierro y el ácido fólico. No es necesario el uso sistemático de suplementos multivitamínicos en general.

El hierro previene la anemia ferropénica a partir del segundo trimestre. El ácido fólico se debe tomar desde 4-8 semanas antes del embarazo (si es posible) hasta 8-12 semanas después de la concepción. Su déficit está relacionado con [espina bífida](#), anencefalia, [labio leporino y fisura palatina](#), anemias y enfermedades cardiovasculares.

Para evitar el déficit de yodo en la población general lo que se aconseja es el consumo habitual de sal yodada, tal como recomienda la OMS. En el embarazo se puede aportar un suplemento extra en algunos lugares con déficit de yodo. Tu médico lo valorará.

Dar comprimidos de [yodo a todas las embarazadas durante la gestación y la lactancia materna](#) en estos momentos está en controversia. Hay opiniones diversas que se basan en estudios de calidad insuficiente. Hasta ahora no se justificaba en España la suplementación universal de todas las embarazadas. Actualmente se sugiere la suplementación farmacológica durante la gestación en aquellas mujeres que no alcanzan las cantidades diarias recomendadas de ingesta de yodo con su dieta (3 raciones de leche y derivados lácteos + 2 g de sal yodada). (*éstas recomendaciones son las realizadas por el Ministerio de Sanidad en la Guía de Práctica Clínica "Atención en el Embarazo y Puerperio"*).

Recordemos que la falta de yodo produce trastornos del desarrollo cerebral y neurológico pero que el exceso también puede causar un mayor riesgo de hipotiroidismo congénito en los bebés.

### **¿Influirá mi tipo de dieta en el desarrollo del bebé? ¿En qué?**

Una alimentación sana va a prevenir anemia e infecciones en la madre, cicatrización insuficiente, parto prematuro o bajo peso del bebé al nacer.

Hay estudios recientes que confirman que la mala nutrición de la madre va a influir en el riesgo que tendrá el bebé de sufrir una enfermedad en el futuro (riesgo cardiovascular, obesidad, cardiopatías, infecciones, alergia, enfermedades autoinmunes como [diabetes tipo 1](#), [enfermedad inflamatoria intestinal](#), celiaquía). Puede alterar también su desarrollo cerebral.

***El embarazo no es un buen momento para iniciar dietas restrictivas.***

### **¿Qué pasa si tomo alcohol?**

El alcohol que bebe la madre pasa de la placenta al bebé a través del cordón umbilical. Puede causar aborto espontáneo, muerte fetal y una variedad de trastornos de por vida, conocidos como **trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)**. Producen malformaciones y retraso mental.

### **¿Hay alguna cantidad o tipo de alcohol que pueda tomar?**

NO. Cualquier cantidad de alcohol por pequeña que sea puede causar el TEAF. No depende de la cantidad que se tome. El riesgo sigue existiendo. No hay ningún umbral de seguridad. **DEBES DEJAR DE TOMAR ALCOHOL.**

### **¿Qué dieta debo llevar si me han dicho que tengo una [diabetes gestacional](#)?**

La misma dieta equilibrada. Normocalórica. Con mayor cuidado en el reparto y en el tipo de alimentos. Y estrictamente controlada por tu médico.

### **¿Puedo hacer ejercicio durante mi embarazo para mantener mi peso?**

¡Claro que sí! Es conveniente hacer por lo menos de media a una hora de ejercicio moderado al día.

La actividad física es fundamental. Beneficia a la madre y al feto. Si no has hecho ejercicio antes, comienza poco a poco. Haz un ejercicio con el que lo pases bien.

Procura hacer ejercicio al menos tres veces a la semana, y sólo mientras estés cómoda. Si sientes molestias, dolor, sangras o te mareas deja de hacerlo.

### **¿Qué tipo de ejercicio? ¿Hay alguno que no deba hacer?**

El paseo o la natación son aconsejables. Evita los ejercicios bruscos. Los ejercicios de alto riesgo como el aeróbic, la equitación, el patinaje, el buceo y el esquí acuático así como saunas y jacuzzis, debes evitarlos. Puedes hacer ejercicios para el suelo pélvico que puede enseñarte tu matrona. También ejercicios de preparación al parto.

Después del tercer mes no hagas ejercicios en los que tengas que tenderte sobre la espalda.

### **¿Qué pasa con los "antojos"?**

Puede que en el primer trimestre notes lo que se llaman "antojos". Se pueden deber a los cambios hormonales. Suelen pasar a partir del tercer mes. No pasa nada, son normales. Solo habrá que consultar al médico cuando estos antojos no sean de alimentos sino de otras sustancias como tierra, detergente, hielo o cosas extrañas. Podría ser una anemia por falta de hierro. Es lo que se llama "*pica*".

### **¿Qué puedo hacer si tengo náuseas o vómitos?**

Se deben a los cambios hormonales. Se producen en los primeros meses. Cesan al final del cuarto mes. Para mejorarlas puedes tomar el desayuno en la cama, hacer comidas pequeñas a lo largo del día, no beber los líquidos en las comidas, comer despacio. Si sigues vomitando a menudo consulta a tu médico.

## ¿Cómo solucionar el estreñimiento?

Es bastante frecuente. Los comprimidos con altas dosis de hierro pueden aumentarlo. Es importante tomar suficiente [fibra](#).

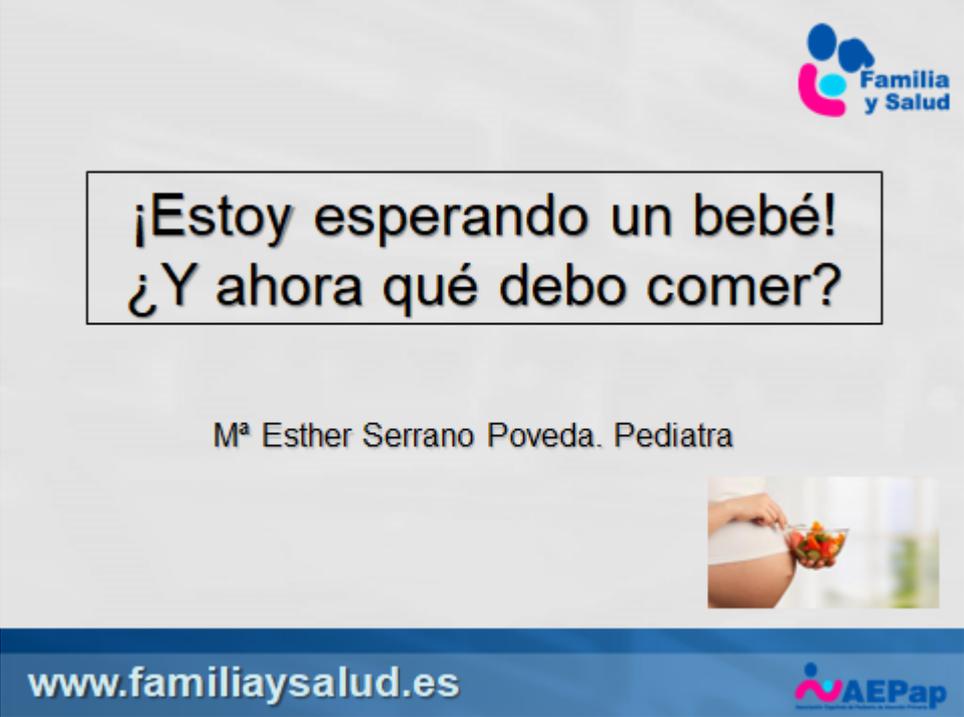
La fibra está en el [pan integral](#), las verduras crudas, los cereales, las leguminosas y las frutas (sobre todo con la piel). Cuando se sigue una dieta rica en fibra, es importante beber mucho líquido, incluido el agua, jugos de frutas,...

Bueno, y después de todas estas preguntas seguro que nos quedarán algunas por responder. Acude a tu ginecólogo. Empieza a controlarte. La [relación con vuestro bebé](#) empieza antes de nacer. ¡Cúidate y disfruta!

### Enlaces interesantes:

- El *Día Nacional de la Nutrición 2015* se dedicó a la importancia de seguir una alimentación saludable para la mujer embarazada y en período de lactancia. Bajo el lema: **Comer bien es el mejor "TE QUIERO"** (descárgate el [pdf con el tríptico informativo](#)).
- [Alimentación segura durante el embarazo](#) (AECOSAN)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Presentación de Familia y Salud con el título: **¡Estoy esperando un bebé!  
¿Y ahora qué debo comer?**

M<sup>a</sup> Esther Serrano Poveda. Pediatra

[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

Logos: Familia y Salud (top right) y AEPap (bottom right). Imagen de una mujer embarazada con una ensalada (bottom right).

**Fecha de publicación:** 8-06-2014

*Última fecha de actualización:* 10-01-2019

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia

