

Guía de Nutrición y Bienestar

en el embarazo



Contenido

1. <i>¿Cuántos kilos debería de subir durante el embarazo?</i>	3
2. <i>Primeros 1000 días: La base para una salud de por vida.</i>	6
3. <i>Microbiota intestinal y embarazo.</i>	9
4. <i>El Ejercicio es esencial.</i>	12
5. <i>Sueño saludable en un embarazo saludable.</i>	14
6. <i>Bebidas que podemos consumir y cuáles evitar.</i>	15
7. <i>¿Qué debe de contener un multivitamínico?</i>	18
8. <i>Primer trimestre</i>	19
9. <i>Segundo trimestre</i>	21
10. <i>Tercer trimestre (Bienvenida a tu bebé)</i>	23



¿Cuántos kilos debería de subir durante el embarazo?

El peso que debería ganar una mujer embarazada está determinado por su índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo (Pregestacional).

Cálcula tu IMC Pre gestacional = peso previo al embarazo / talla en m²

De este modo, según el IMC pregestacional calculado, será recomendable cierto aumento de peso durante tu embarazo.



LINK para calcular un aumento de peso sano durante el embarazo

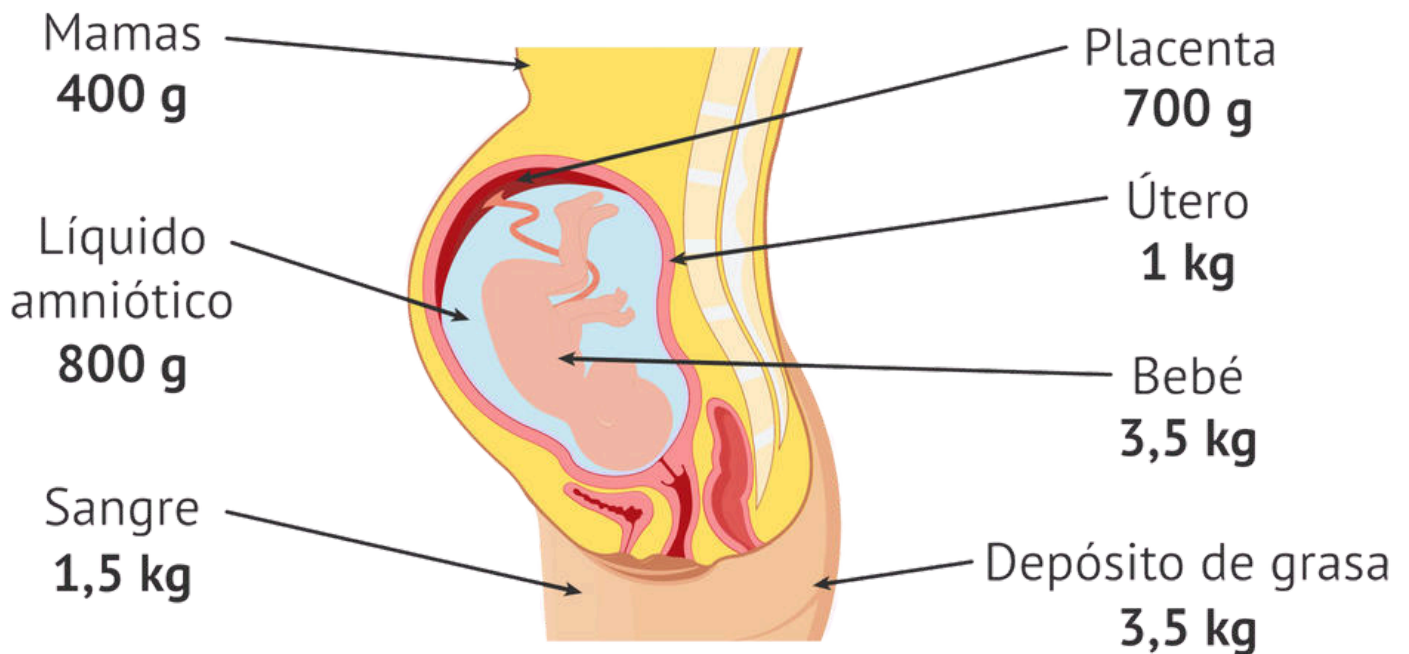
IMC antes del embarazo	Aumento recomendable de peso en la gestación
< 18,5	12,5 - 18 kilos
18,5 - 24,9	11,5 - 16 kilos
25 - 29,9	7 - 11,5 kilos
> 30	5 - 9 kilos



IMC antes del embarazo	Aumento recomendable de peso en la gestación
18,5 - 24,9	16,8 - 24,5 kilos
25 - 29,9	14,1 - 22,7 kilos
> 30	11 - 19,1 kilos



Distribución del aumento de peso en el embarazo



¿Cómo debería de verse mi plato?

*Busca que la mitad
sean frutas y verduras*

1/4 del plato: proteína



1/4 del plato: carbohidrato

Fuentes de carbohidrato:

Arroz integral, pan integral, tortillas de maíz, quinoa, pasta, papa, tostadas de maíz.

Fuentes de proteína:

Pollo, pescado, carne, huevo, yogurt, frijoles, lentejas, garbanzos.



Primeros 1000 días: La base para una salud de por vida

Los primeros 1000 días abarcan desde el momento de la concepción (Día 1 de embarazo) hasta los 2 años de vida del bebé.

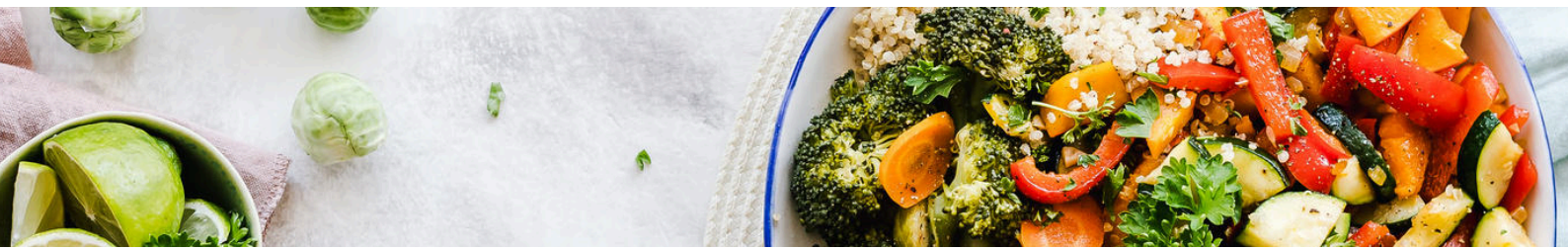
Este periodo es único y crucial para su salud a largo plazo, ya que durante este tiempo se desarrolla la mayor parte del cerebro, el sistema inmune y los órganos.

¿Por qué son tan importantes?

Una adecuada nutrición antes, durante y después del embarazo (lactancia materna exclusiva):

- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas:
Diabetes, problemas del corazón, obesidad, alergias.
- Favorece un desarrollo cerebral óptimo:
Mejora memoria, aprendizaje y habilidades cognitivas.
- Fortalece su sistema inmune:
Menos infecciones y mayor resistencia a enfermedades.





Nutrientes esenciales en el embarazo

A continuación te enlistamos los nutrientes clave que debes incluir en esta etapa:

Folato (ácido fólico)	• Vegetales de hojas verdes • Leguminosas • Cítricos (si hay reflujo evitarlos) • Hígado de res
Hierro	• Leguminosas • Pescados • Vegetales de hojas verdes
Omega 3	• Pescados • Semillas y frutos secos • Aguacate • Aceite de oliva
Vitamina C	• Cítricos (si hay reflujo, evitarlos) • Brócoli y Pimiento morrón
Calcio	• Leche • Yogurt • Quesos
Colina	• Carne, huevo, pollo y productos lácteos • Verduras crucíferas • Leguminosas
Fibra	• Frutas y verduras • Leguminosas • Cereales integrales

Nutrientes que no pueden faltar



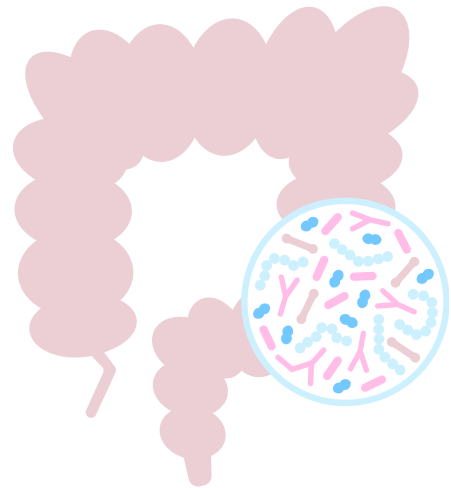
Folato (ácido fólico)	• Es esencial para el desarrollo adecuado del embrión y el feto • Desarrollo de material genético • La deficiencia se ha relacionado con: defectos del tubo neural, prematuridad, bajo peso al nacer, preeclampsia, así como obesidad y resistencia a la insulina materna e infantil, y disminución del desarrollo neurocognitivo infantil.
Hierro	• Durante el embarazo aumentan los requerimientos. • Ayuda a llevar oxígeno a la placenta, por medio de la sangre y al desarrollo del funcionamiento cerebral. • La deficiencia: aumenta la prevalencia del parto prematuro y la frecuencia del peso bajo al nacer.
Omega 3	• Apoya al desarrollo cerebral y de la retina del feto. • Ayuda a prevenir la preeclampsia. • El consumo de grasas saturadas y trans puede afectar la absorción.
Vitamina D	• Ayuda a promover el desarrollo de los dientes y los huesos del bebé. • Hay receptores de la vitamina en ovarios, útero y placenta. • Apoya a construir un buen sistema inmune y en un balance hormonal de la madre. • Deficiencia: mayor riesgo de preeclampsia, diabetes gestacional, deterioro del sistema inmunitario y bajo peso al nacer del recién nacido.
Calcio	• Permite el buen funcionamiento del sistema circulatorio, el sistema nervioso y los músculos.
Colina	• Apoya al correcto desarrollo cerebral y de sistema nervioso de bebé
Fibra	• Previene el estreñimiento y mejora la calidad de la microbiota intestinal



Microbiota intestinal y embarazo

La microbiota es el conjunto de microorganismos (bacterias, hongos, virus y otros) que habitan principalmente en el intestino.

Durante el embarazo, esta comunidad microbiana sufre cambios significativos que impactan tanto a la madre como al bebé.



Impacto materno

- Favorece una mejor digestión y absorción de nutrientes esenciales.
- Ayuda a prevenir complicaciones como estreñimiento, inflamación crónica y diabetes gestacional.
- Refuerza el sistema inmune, reduciendo el riesgo de infecciones.

Impacto en bebé

- Durante el parto, el bebé recibe bacterias de la microbiota vaginal e intestinal de la madre, lo que influye en el desarrollo de su sistema inmunológico.
- Un equilibrio microbiano adecuado está relacionado con un menor riesgo de alergias, obesidad, enfermedades metabólicas en el bebé.

Alimentos que protegen a la microbiota intestinal

Prebióticos (alimento para las bacterias benéficas del intestino)

- Fibra soluble: avena, plátano verde, espárragos, ajo, cebolla, naranjas, mango, pera, manzana, kiwi, frutos rojos, zanahoria, nopales, brócoli, berenjena, camote, leguminosas, semillas de chía, linaza, de girasol o de calabaza, almendras.
- Almidón resistente: papas y arroz cocidos y enfriados.

Alimentos probióticos (fuentes con bacterias beneficiosas para poblar el intestino)

- Yogurt natural (si no hay intolerancia a la lactosa).
- Kéfir de coco o leche de vaca.
- Kombucha.
- Alimentos fermentados: chucrut, kimchi, miso, tempeh.



Alimentos a evitar

Sugerimos evitar estos alimentos durante tu embarazo para prevenir el riesgo de una infección bacteriana.

Proteína animal

- Pescado crudo
- Huevo crudo
- Jamones
- Salami y salchicha
- Pollo pre cocido
- Roast Beef
- Cualquier carne que no esté cocida

Quesos

- Feta
- Ricotta
- Camembert
- Crie
- Cualquier queso azul

Pescados a evitar

- Pez espada
- Medallón de atún
- Marlin
- Tiburón
- Caballa
- Pez teja
- Cualquier tipo de pescado crudo

Otros

- Sándwiches pre hechos
- Ensaladas pre hechas
- Alimentos sin refrigeración o sin lavar

Pescados seguros para consumir

- Camarones
- Pescado tilapia
- Salmón salvaje
- Langosta
- Anchoas



El ejercicio es ESENCIAL

Mantenerte activa traerá beneficios para ti y tu bebé:

Para ti:

- Evita el dolor lumbar
- Reduce riesgo de depresión posparto
- Reduce riesgo de diabetes gestacional
- Disminuye niveles de estrés
- Controla la ganancia de peso

Para tu bebé:

- Mejora el desarrollo neurológico
- Mejor orientación y capacidad para calmarse
- Peso normal al nacer

Tu médico debe de realizar una evaluación clínica para asegurarse de que no exista una razón para evitar el ejercicio.



Ejercicios recomendados

Ejercicios seguros a realizar

- Caminatas
- Natación
- Yoga
- Pilates
- Correr o trotar
- Ejercicios de fuerza
- Aerobics de bajo impacto

Ejercicios a evitar

- Box
- Soccer
- Básquetbol
- Buceo
- Hot yoga
- Hot pilates

Signos de alarma en el ejercicio

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| • Taquicardia | • Fatiga muy importante |
| • Sensación de falta de aire | • Dolor abdominal |
| • Mareo | • Dolor de cabeza |
| • Sangrado vaginal | |



Sueño saludable en un embarazo saludable

Tener una buena calidad de sueño durante esta etapa favorece a promover un ambiente antiinflamatorio y adecuado para el sistema inmune, nervioso y placentario.

- Crea una rutina relajante antes de dormir
- Duerme entre las 21:00 y 22:00 horas
- Evita el uso de pantallas mínimo 1 hora antes de ir a dormir
- Duerme en una habitación completamente oscura y silenciosa
- Haz uso de almohadas de apoyo para el abdomen y espalda

Tip: Haz uso de un antifaz para dormir en completa oscuridad



Tés a evitar

Te recomendamos evitar estos té durante tu embarazo debido a posible riesgo de aborto, daño fetal, desequilibrio de la presión arterial, problemas en la placenta, etc.

- Poleo
- Hinojo
- Anís estrellado
- Eucalipto
- Amapola
- Valeriana
- Regaliz
- Cola de caballo
- Artemisa
- Diente de león
- Aloe vera
- Ginseng
- Romero
- Boldo
- Hierba Luisa
- Lavanda
- Cúrcuma
- Té negro
- Té de canela
- Tusílago
- Té rojo



Tés o infusiones seguros

CON MODERACIÓN: No sobrepasar las 2 tazas al día y no repetir el mismo té más de 2 o 3 veces a la semana

Tomillo:

Ayuda a aliviar la congestión nasal.

Jengibre:

Disminuye las náuseas.

Manzanilla:

Apoya a la digestión.

Hierbabuena:

Disminuye malestar estomacal y gases.

Pasiflora:

Relaja y ayuda a conciliar el sueño.

Menta:

Disminuye las náuseas.

Té verde:

Mejora niveles de glucosa, en exceso disminuye la absorción de folato.

Frutos rojos:

Mejora la absorción del hierro.

Hojas de frambuesa:

Ricas en hierro (tomar a partir del segundo trimestre).

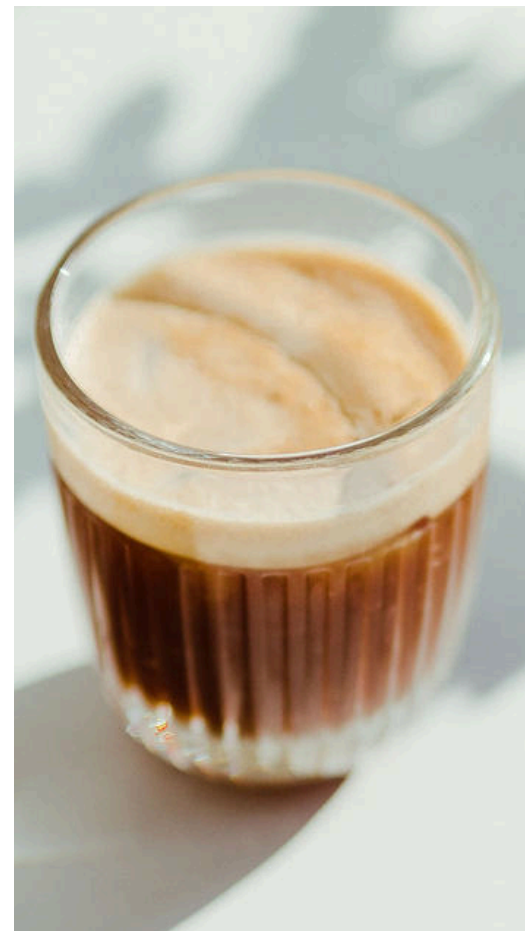


¿Cuánto café puedo consumir?

Las Guías recomiendan

Máximo de 200 mg de cafeína al día a partir del segundo trimestre.
El café descafeinado es seguro durante todo tu embarazo.

Bebida	Contenido de cafeína
Café instantáneo	70
Café recién hecho	130
Té instantáneo	26-36
Té hervido	48
Refresco	37
Chocolate caliente	8-12
Chocolate oscuro	30
Chocolate con leche	11
Helado sabor café	2



¿Qué debe de contener un multivitamínico?

Vitaminas: A, B2, B3, B6, B12, C, D, metilfolato (Ácido Fólico en su forma activa) E, K.

Minerales: Hierro, magnesio, calcio, fósforo, zinc, selenio, yodo.

Omega 3: mayor a 1 gramo (suma de DHA + EPA).

Colina: 400-900 mg.

Es importante que tu multivitamínico contenga folato o L-metil folato (forma más activa de ácido fólico).

Marcas recomendadas:



nutriADN



Seeking Health



Now



*nutriADN
Con CoQ10 y colina*

Primer trimestre

¿Qué hacer si tengo reflujo?

Alimentación

- Realiza 5 comidas pequeñas durante el día.
- Puedes hacer snacks bajos en grasa como pan integral con fruta o galletas saladas.
- Trata de comer despacio, mastica muy bien los alimentos.

El esfínter está cerrado,
no sube el ácido clorhídrico.



El esfínter se abre,
permitiendo el reflujo

Evita estos alimentos

- Tomate y salsa de tomate.
- Frutas cítricas (naranja, piña, mandarinas).
- Café y té.
- Chocolate.
- Enlatados.
- Jugos, refrescos y agua mineral.
- Comidas picantes.
- Alimentos condimentados.
- Mantequilla y otros alimentos con mucha grasa.

¿Qué hacer si tengo náuseas?

Cuándo y qué alimentos consumir

- Puedes comer galletas marca Ritz o Marías por la mañana.
- Evita comidas muy grasosas o con muchas especias.
- El té de jengibre o limón apoya a disminuir náuseas.
- Abre las ventanas y prende el ventilador de la habitación.
- Realiza comidas frecuentes (5 o 6) para evitar que tu estómago esté vacío.
- Puedes consumir 1 smoothie/licuado de proteína por las noches.
- Toma pequeñas cantidades de agua durante el día.
- Evita tomar agua antes, durante y justo después por una comida.

Alimentos que disminuyen síntomas de náuseas

- Salados: pretzels y galletas saladas.
- Dulces: limonada.
- Crunchy: apio, rodajas de manzanas
- Blandos: caldo de pollo, puré de papa.
- Suave: fideos y pan.
- Líquidos: agua mineral.
- Otros: arroz integral y crema de cacahuete.





Segundo trimestre

¡Bienvenida!

Durante estos 3 meses, puede ocurrir lo siguiente:

- Empezarás a sentir movimientos del bebé a partir de la semana 20.
- La piel de tu abdomen puede provocar comezón ya que se está expandiendo.
- Disminuye la fatiga, dolor en pechos y náuseas.
- El bebé medirá entre 33 y 40 centímetros.

Síntomas comunes

- Dolor y distensión abdominal.
- Reflujo.
- Estreñimiento.
- Oscurecimiento de pezones.
- Calambres en piernas.
- Sentirás los primeros movimientos de bebé.

Durante este trimestre, el bebé:

- Se moverá y pateará alrededor de tu útero.
- Su cerebro seguirá creciendo y desarrollándose.
- Su peso se duplicará rápidamente.

¿Qué hacer con mis antojos?

Puedes implementar estas estrategias:

- Darte un gusto en moderación.
- Busca tener una dieta saludable la mayor parte del tiempo.
- Busca descansar durante 8 horas, esto disminuye los antojos por alimentos dulces.
- Si vas a darte un antojo (por ejemplo, un helado o malteada), busca porciones pequeñas.
- Busca versiones saludables para tus antojos. Por ejemplo, si tienes antojo de papas a la francesa, puedes comer hornearlas en casa, con aceite de oliva y especias.



Tercer trimestre

¡Bienvenida!

Durante estos 3 meses, puede ocurrir esto:

- Contracciones llamadas Braxton Hicks (no son contracciones de parto).
- Durante la semana 37 tu bebé comenzará a girar hacia abajo, preparándose para nacer.
- Los huesos de tu bebé continuarán creciendo.
- Bebé ganará peso rápidamente.

Síntomas comunes

- Reflujo.
- Contracciones Braxton Hicks.
- Dolor de espalda.
- Várices.
- Producción de leche (puede comenzar).



Guía de nutrición y bienestar en el embarazo

edición 2024.

fetalADN

Horario

Lunes–Viernes
9:00 a. m. – 6:00 p. m.

Sábados
9:00 a. m. – 2:00 p. m.

Contáctanos

info@fetaladn.com

+52 81 1107 0505

   @fetaladn

San Pedro, Monterrey

Bld. Puerta del Sol #1204 |
Colinas de San Jerónimo,
CP: 64630 | Monterrey, N.L. | México.

San Jerónimo, Monterrey

Bld. Puerta del Sol #1204 |
Colinas de San Jerónimo,
CP: 64630 | Monterrey, N.L. | México.

CDMX

Av. Emilio Castelar 209, Polanco,
Polanco III Secc, Miguel Hidalgo,
11560 Ciudad de México, CDMX.

Guadalajara

Av. Mariano Otero 3676, Colli Urbano
C.P. 45070 Zapopan, Jalisco.