



**VIDA SALUDABLE**  
DURANTE EL EMBARAZO

**INSTITUTO**  
**BERNABEU**  
MEDICINA REPRODUCTIVA **ib**



# VIDA SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO

---

El embarazo es un proceso fisiológico en el que cobra especial importancia llevar una **vida saludable**.

Una alimentación sana y equilibrada, así como un nivel y tipo de actividad física adecuada, evitando el sedentarismo, favorecen la salud de la madre y del futuro bebé.

---



**CONSEJOS NUTRICIONALES**  
DURANTE EL EMBARAZO

# PRECAUCIONES

## CON ALGUNOS ALIMENTOS

---



**Lávate las manos con agua y jabón durante 20 segundos**, antes y después de manipular los alimentos, siempre tras tener contacto con cualquier material sucio (pañales, residuos, animales) y en especial después de ir al baño.



**Lava las frutas y verduras con abundante agua.** Puedes utilizar lejía apta para la desinfección, sumergirla durante 10 minutos y después enjuagar con abundante agua.



**Cocina completamente la carne y el pescado.** Asegúrate de que la carne de res, pollo, cerdo y cordero esté bien cocida para evitar el riesgo de toxoplasmosis y otras infecciones alimentarias.



**Evita consumir huevos crudos o poco cocidos para reducir el riesgo de salmonella.** Asegúrate de que los huevos estén completamente cocidos antes de consumirlos.

# NO OLVIDES CUIDAR TU ALIMENTACIÓN

---



**Se recomienda la ingesta de entre 2 y 2,5 litros de agua.** Ten en cuenta que una parte ya está en los alimentos que tomamos durante el día.

En estaciones más calurosas habrá que duplicar la ingesta de líquidos.



**Modera el consumo de sal** (mejor que sea yodada) sin superar los 5 mg. al día.



**Consume al menos 5 piezas de fruta y hortalizas al día**, lavadas o cocinadas, para cubrir las necesidades de algunos nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra.



**Elige preparaciones saludables de los alimentos** (cocción, al vapor, a la plancha) con aceite de oliva y evita el consumo de fritos.

**Modera el consumo de cafeína y azúcares saturados** (café, té, chocolate, bebidas de cola, refrescos).



Intenta que el **pan, la pasta, y el arroz sean integrales**, ya que favorecen una absorción más lenta de hidratos de carbono y reducen el estreñimiento.



En función de tu peso, **consume lácteos desnatados o semidesnatados** pasteurizados.



Aumenta el **consumo de queso fresco y evita los quesos curados** y semicurados, ya que contienen más grasa.



Es recomendable consumir **tres raciones de lácteos al día**, ya que necesitamos suplemento de calcio para el desarrollo del bebé.



Recuerda consumir **cuatro raciones de carne a la semana**, preferiblemente carne blanca (pollo, pavo, conejo), que son menos grasas.

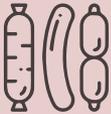




**Recuerda consumir cuatro raciones de pescado azul** a la semana (salmón, boquerones, sardinas, bonito, rodaballo, pescadilla, merluza, arenques, bacalao, lenguado). Contienen omega 3, imprescindible para el desarrollo neuronal del bebé.



Evita pescados con gran cantidad de mercurio (pez espada, atún, emperador, mero, tiburón, lubina, langosta, rape...) **Congelar el pescado antes de consumir a -20°** para evitar la infección por anisakis.



Respecto a los embutidos, puedes consumir jamón serrano con una curación superior a 18 meses. El resto de **embutidos hay que congelarlos por debajo de -20° bajo cero** durante 48 horas.



**No se puede consumir ALCOHOL** ni cualquier otro tóxico.



**No se recomienda la automedicación.** Consulta siempre con tu médico.



**Se recomienda el uso de multivitamínicos** tres meses antes de la gestación, ya que previenen defectos del tubo neural.

**Evita consumir leche cruda o productos lácteos no pasteurizados,** como quesos blandos como el queso feta, el queso de cabra y los quesos azules ya que pueden contener bacterias dañinas como Listeria.



**Limita el consumo de alimentos procesados, dulces y alimentos con alto contenido de grasas trans,** ya que pueden contribuir al aumento de peso excesivo y complicaciones en el embarazo.



**Evita consumir mariscos crudos o poco cocidos,** ya que pueden contener bacterias, virus o parásitos que pueden causar intoxicaciones alimentarias.



UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA,  
JUNTO CON UNA ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADA,  
**FAVORECEN LA SALUD DE LA MADRE  
Y DEL FUTURO BEBÉ.**

A pregnant woman with her eyes closed, sitting in a meditative pose on a beige carpet. She is wearing a white sports bra and light-colored pants. In the background, there is a green sofa and a window. A large, semi-transparent 'IB' logo is overlaid on the right side of the image.

**RESOLVEMOS TUS DUDAS**

**SÍNTOMAS FRECUENTES**  
DURANTE LA GESTACIÓN

## ¿QUÉ ES EL EDEMA DE PIES?



**Hinchazón causada por acumulación de líquidos, frecuente en manos, piernas y pies.**

- Suele desaparecer con el reposo.
- Evita estar mucho tiempo de pie o sentada y no cruzar las piernas.
- Eleva las extremidades y haz ejercicios circulatorios.

## ¿QUÉ SON LOS MAREOS Y SÍNCOPE DURANTE EL EMBARAZO?



**Durante el embarazo aumenta el flujo sanguíneo y la frecuencia cardíaca. También se producen bajadas de glucosa.**

- Evita cambio bruscos de posición.
- Realiza respiraciones profundas.
- Evita largos periodos de tiempo sin comer.
- Evita lugares muy concurridos o calurosos.

## ¿QUÉ SON LAS PALPITACIONES?



**Aumento del flujo sanguíneo para satisfacer las necesidades de nuestro bebé.**

- No existen medidas preventivas.
- Intenta estar tranquila.



## ¿QUÉ SON LAS ARAÑAS VASCULARES?

Pequeñas venas que aumentan de tamaño y son visibles bajo la piel.

- Disminuyen en el postparto.
- Se pueden utilizar medias de compresión.



## ¿QUÉ SON LAS HEMORROIDES?

Venas hinchadas en el ano y en la parte inferior del recto.

- Evita comidas picantes y el café.
- Higiene local, baños de asiento con agua fría y jabón neutro después de cada deposición.
- Pomadas locales antiinflamatorias, evita las cremas con corticoides.



## ¿QUÉ SON LAS ESTRÍAS?

Son una rotura de fibras de colágeno y elastina que tenemos en la piel. Suelen aparecer en la zona del pecho y el abdomen.

- Para prevenirlas puedes hidratarte bien con cremas específicas.

## ¿POR QUÉ SANGRAN LAS ENCÍAS?



Se produce por un aumento del riesgo sanguíneo. Las encías están más sensibles de lo normal.

- Buena higiene bucal.
- Usa cepillo suave y masajea las encías.
- Visita a tu dentista para que revise tu boca durante el embarazo, ya que se suele deteriorar.
- Suele desaparecer tras el parto.

## ¿POR QUÉ AUMENTA EL FLUJO VAGINAL EN EL EMBARAZO?



Se produce por los cambios hormonales y puede provocar un mayor riesgo sanguíneo en la vagina.

- Se recomienda usar ropa interior de algodón, preferiblemente blanca.
- No usar salva-slip.
- Higiene diaria sin realizar lavados vaginales.

## ¿POR QUÉ SE CAE EL CABELLO?



Durante el embarazo hay un aumento de hormonas que afectan al crecimiento del pelo.

- No hay prevención ni tratamiento.
- Se recupera tras el parto.
- Evita productos agresivos, tintes, mechas, moldeados...



## ¿POR QUÉ ORINO TANTO?

El aumento del flujo renal hace que exista un incremento en la producción de orina debido a un complejo mecanismo de compensación.

Durante el embarazo, los riñones tienen que eliminar más bicarbonatos y lo consiguen produciendo más orina de lo habitual. Además, al final del embarazo la compresión del útero hacia la vejiga contribuye a que la frecuencia para ir al baño aumente.



## ¿POR QUÉ TENGO ESTREÑIMIENTO?

Por el aumento natural de la progesterona. Esta hormona produce un descenso de la actividad del músculo liso del colon y un alargamiento en el tiempo del tránsito intestinal.

- Lleva una dieta rica en fibra.
- Bebe entre 1,5 y 3 litros de agua al día.
- Acude a una hora fija al inodoro.
- Evita laxantes irritativos.

## ¿POR QUÉ TENGO CAMBIOS EMOCIONALES?



**Las fluctuaciones hormonales pueden provocar cambios de humor, irritabilidad, ansiedad o sentimientos de tristeza.**

- Habla con tu pareja, familiares o amigos sobre lo que te ocurre.
- La comunicación abierta puede ayudarte a sentirte apoyada y comprendida.
- Realiza ejercicio físico moderado de forma regular, como caminar, nadar o yoga prenatal. El ejercicio puede ayudarte a liberar endorfinas.
- Dedica tiempo para hacer cosas que te gusten y te relajen, como leer, escuchar música o tomar un baño caliente.



## ¿TIENES ALGUNA DUDA?

Es totalmente normal que te surgan preguntas.  
Estamos a tu disposición para resolverlas:

**Noelia Robles**  
**Asistente Personal Obstetricia**



Puedes llamar al **+34 673 406 054**



o si lo prefieres, puedes enviar un email a:

**[obstetricia@institutobernabeu.com](mailto:obstetricia@institutobernabeu.com)**

**INSTITUTO  
BERNABEU**  
MEDICINA REPRODUCTIVA **ib**