

HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

Es muy aconsejable tener una rutina de comida, y evitar las irregularidades y los desórdenes en los horarios de las comidas. La razón es muy sencilla, el feto crece de forma progresiva y necesita de forma continua los distintos elementos de la nutrición.

La gestación origina un desplazamiento del estómago y de los intestinos que puede ocasionar algunas molestias en la digestión, sobre todo a partir de la segunda mitad del embarazo. Para aliviarlas se recomienda:

- Evitar las comidas pesadas
- Comer menos cantidad, más veces al día
- Masticar bien los alimentos
- Evitar las bebidas con gas
- Después de comer procura descansar con una postura cómoda: sentada con los pies en alto
- Mantener la costumbre de realizar algún ejercicio físico suave cada día, por ejemplo andar, lo que ayudará a mejorar la eliminación de heces y gases, disminuyendo las molestias intestinales.

Las actividades de ocio son muy aconsejables y se pueden realizar hasta el final del embarazo. Es recomendable hacer ejercicio moderado como caminar, natación o ejercicios que se enseñan en la educación maternal. La mujer embarazada debe aprovechar cualquier ocasión para moverse y respirar aire puro. El embarazo es una etapa muy importante, de tu alimentación depende en gran parte, tu salud y la de tu bebé.

Productos que hay que evitar durante el embarazo

Las futuras mamás deben disminuir el consumo de productos con grasa como mantequilla y tocino. Además deben evitar la pastelería industrial, bollería, caramelos y chocolate. También es bueno controlar el consumo excesivo de café y té, así como las bebidas de cola.

Las mujeres embarazadas también deben evitar el uso de mucha sal en las comidas, así como el consumo de alimentos salados como aceitunas, patatas fritas envasadas, embutidos, anchoas o salazones. El alcohol y el tabaco son los dos productos más perjudiciales para el embarazo, deben evitarlos.

No es conveniente abusar de algunas infusiones, como la menta-poleo.

Apoyo:



Socios:

