



## Alimentación durante el embarazo



La dieta durante el embarazo debe ser equilibrada, tanto en cantidad como en calidad, para conseguir mantener un buen estado nutricional. Este es el decálogo que propone la [Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición](#) para conseguirlo.

1. En cuanto a la ganancia de peso, se recomienda un incremento entre 6 y 12 Kg; las embarazadas con bajo peso deben aumentar más kilogramos para recuperar su estado nutricional, mientras que las que comienzan con exceso de peso deben limitar su aumento (pero nunca debe ser inferior a 6 Kg).
2. Nunca se deben realizar dietas excesivamente pobres en calorías, ya que éstas predisponen a un aumento de la formación de cuerpos cetónicos, unas sustancias que, en exceso, pueden provocar al feto daño neurológico. El embarazo no es momento para adelgazar. En todo caso, mejore la calidad de lo que come y elimine los "extras".
3. Respete los horarios de comida: Realice de cuatro a cinco comidas diarias, esto evitará la formación de cuerpos cetónicos y que coma grandes cantidades de alimentos poco nutritivos.
4. Pese a que la cantidad de hierro que aporta la alimentación no es suficiente y deben tomarse suplementos, aumente la biodisponibilidad de lo que come:
  - Recuerde que las carnes rojas tienen el doble de hierro que las blancas.
  - Aumente la absorción de hierro de legumbres y vegetales, acompañados de alguna fuente de vitamina C (zumo natural de naranja, pomelo, mandarina, limón).
  - Si toma infusiones (té, café) hágalo de 1 a 2 horas después de las comidas principales, ya que disminuyen la absorción del hierro de los alimentos.
5. Ya que necesita un importante aporte de calcio, elija productos desnatados o semidesnatados que aportan los mismos nutrientes y menos grasa saturada que los enteros. Algunos ejemplos para cubrir las necesidades de calcio, sin excederse en calorías (diarias):
  - Leche semi o desnatada: 500 cc (2 tazas grandes)  
+  
Yogur desnatado: 125 g (1 envase)  
+  
Queso fresco tipo burgos: 50 g (1 tarrina pequeña)
  - Leche semi o desnatada enriquecida con calcio: 400 cc (2 tazas medianas)  
+  
Yogur desnatado: 125 g (1 envase)  
+  
Queso fresco tipo Quark: 100 g (4 cucharadas soperas)
  - Leche semi o desnatada enriquecida con calcio: 500 cc (2 tazas grandes)  
+  
Queso de barra bajo en grasa: 50 g (3 lonchas)
6. Aumente el consumo de frutas y hortalizas. De este modo cubrirá la mayor necesidad que tiene su organismo en esta etapa en muchas vitaminas y minerales.
7. Evite el "picoteo" entre horas, sobre todo de alimentos ricos en grasa y azúcares (azúcar común, bollería, pastelería, refrescos).
8. Debido a que se desconoce qué cantidad de alcohol produce malformaciones fetales, la recomendación es alcohol cero. Recuerde que la cerveza sin alcohol aporta calorías extras.

9. Circunstancias especiales.

1. En caso de náuseas y vómitos:

- Disminuya el volumen de alimentos ingeridos (poca cantidad y los líquidos sin mezclar con los sólidos).
- Fraccione la alimentación (comer menos cantidad pero más veces).
- Evite los alimentos ricos en grasa.
- En caso de reflujo, siga estas mismas indicaciones y evite comer en las horas previas a acostarse.

2. Si padece de estreñimiento: Beba mucho líquido y consuma alimentos ricos en fibra (vegetales, frutas, cereales integrales).

10. Recuerde que es fundamental emplear un suplemento de ácido fólico desde el comienzo de la gestación y cocinar con sal yodada.

**Fuente:** [Recomendaciones para prevenir la obesidad y el sobrepeso y mantener un buen estado nutricional en el embarazo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.](#)

Artículo publicado el 6-9-2011, revisado por última vez el 14-3-2012

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto no pertenece originariamente a la página web "En Familia" de la Asociación Española de Pediatría y se reproduce con permiso de los propietarios del copyright. Para conocer las condiciones de uso debe dirigirse a la fuente original.

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-durante-embarazo>