

# El embarazo más saludable

Cuando estás esperando un bebé, cuidarse no significa comer por dos, ni dejarse físicamente "porque, total, me voy a poner muy gorda". Una nutricionista, una psicóloga y un entrenador de la clínica Ravenna, de Madrid, nos dan las pautas para disfrutar de esta etapa sin molestias.

**E**star embarazada no es sinónimo de comer todo lo que desees. Ésa es la primera premisa de la clínica Ravenna, en Madrid, un centro de adelgazamiento que atiende a mujeres embarazadas para que no cojan más del peso necesario; eso sí, siempre en concordancia con el ginecólogo de la futura mamá.

Estén en su peso o con peso de más, desde la clínica Ravenna recomiendan a toda mujer embarazada que acuda a un nutricionista para aprender a comer bien, algo fundamental en este periodo.

Leticia Plaza, nutricionista de la clínica, aporta algunas de las claves fundamentales para llevar una correcta alimentación y disfrutar del embarazo al máximo, sin mayores problemas.

**Antes de quedarte embarazada,** deja a un lado hábitos como el tabaco y el alcohol y reduce la cafeína. Acostúmbrate también a hacer cuatro comidas al día más un tentempié, aumentar la ingesta de líquidos para estar bien hidratada y hacer ejercicio de manera moderada.

En esta época también es importante que alcances unos buenos niveles de ácido fólico. Además de aumentar la ingesta de verduras de hoja verde, cereales integrales y legumbres como la soja, el médico prescribirá un aporta extra.

**Después del primer trimestre,** el aumento de peso debe ser de entre uno o dos kilos, por lo que la ingesta de comida no debe aumentar. En estos meses, la placenta y el feto apenas crecen, las modificaciones se producen en el útero, mamas, líquidos y depósito graso materno. En caso de sobrepeso, es importante un riguroso control por profesionales, ya que puede provocar serios problemas.

**A partir del segundo trimestre,** si es necesario un aumento del valor calórico, unas 300 kcal. más al día, lo que se consigue incorporando un par de frutas al día y dos yogures desnatados con dos cucharadas de cereales integrales. En cuanto a las grasas, basta con reducir el consumo de fritos y preparaciones aceitosas y tomar aceite de oliva en crudo en ensaladas y verduras.

En el segundo y tercer trimestre es cuando más aumentan las necesidades de hierro, que se encuentra en las carnes rojas. Para favorecer la absorción del hierro de las legumbres y demás vegetales, conviene echarle un chorrito de limón. En cuanto al calcio, un consumo diario de dos vasos de leche, dos yogures desnatados y una porción de queso desnatado sirven para cubrir las necesidades. Una leve exposición solar activa la vitamina D, necesaria para su absorción. Además, toma dos o tres litros de líquido al día.



## LA ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADA:

1. El ejercicio físico ayuda a tu bienestar tanto físico como emocional. La embarazada debe continuar con moderación la actividad física que realiza habitualmente (gimnasia aeróbica, natación o caminatas suaves), siempre consultando previamente con su ginecólogo.
2. Los ejercicios que se realicen no deben ser de impacto ni provocar fatiga.
3. Si no tienes hábito de hacer actividad física, no debes comenzar a hacerla en el embarazo salvo prescripción médica.
4. Los ejercicios circulatorios suaves en casa siempre son recomendables. Sentada o tumbada con las piernas estiradas, eleva una y otra dibujando círculos con los pies o eleva las piernas con las rodillas flexionadas, siempre sin forzar y con suavidad.
5. Para trabajar la columna vertebral, ponte en posición de gato (apoyando brazos y manos), eleva la cabeza y hunde la espalda hacia el suelo. Después, flexiona la cabeza hacia el tronco y eleva la espalda espirando.

Asesorado por Eduardo Rubio, profesor de actividad física adaptada de la clínica Ravenna, en Madrid.

## MÍMATE:

1. Aprovecha tu embarazo para proporcionarte cuidados que te generen seguridad y confianza.
2. Aprende a relajarte de manera saludable. Por ejemplo, escucha música tranquila diariamente. Tiene efectos muy positivos en el desarrollo de tu bebé y mejorará tu estado de ánimo.
3. Ten cuidado con los antojos. El exceso de hidratos de carbono en tu cuerpo te puede llevar a un estado de ansiedad a medio plazo.
4. Sigue cuidando tu estética. Coger más peso del recomendado durante el embarazo sólo te aportará frustración y mal humor.
5. Cuidarte durante el embarazo te ayudará a generar un vínculo amoroso con tu hijo desde el comienzo y cuidar de ti misma hará que te encuentres más en contacto con tu afectividad.
6. No te preocupes por las posibles pérdidas de orina, porque son frecuentes en el embarazo.

Asesorado por Cristina Jiménez Mateo, psicóloga de la clínica Ravenna, de Madrid.



Precauciones, molestias, sexualidad, alimentación durante el embarazo... Si quieres saber más, visita la web [www.doctissimo.es](http://www.doctissimo.es).