

- Mantenerse bien hidratada: **10 vasos de agua /día.**



- Mantener la actividad física y adaptarla al embarazo.
- Realizar ejercicios que ayuden al control del suelo pélvico.
- Evitar el estrés y practicar estrategias para relajarse.



- **Dormir bien** y recostarse cuando se sientan náuseas.



- Controlar la ganancia de peso: de 11-16 kg es lo recomendable en normopeso.
- **Aumentar el consumo de alimentos ricos en proteínas y hierro.** Sus requerimientos aumentan durante el embarazo.
- Realizar comidas pequeñas, masticando bien
- **No comer por dos.**
- Utilizar técnicas de cocción suaves: vapor, horno, papillote..
- Evitar condimentos picantes.
- Limitar el consumo de bebidas con cafeína.
- **No consumir alcohol.**





Recomendaciones diarias

- Frutas, verduras y hortalizas: ácido fólico + vitamina A
- Cereales integrales + legumbres: evitan el estreñimiento
- Lácteos enteros UHT: calcio + vitamina D
- **Alimentos ricos en proteínas, hierro, B₆, B₁₂ y zinc^a: carnes magras como el lomo de cerdo de capa blanca**
- Pescado azul pequeño: omega 3
- Huevos: colina
- **Cocinar por completo** carnes, pescados y huevos
- **Lavar muy bien frutas y verduras**
- A partir del 2^oT^b, la IR^c aumenta en unas 300 kcal diarias y en el 3^{er}T^b en unas 500kcal (aprox. una comida pequeña)
- Todo lo que come la futura mamá repercute en la salud del bebé



A limitar frecuencia y cantidad

