



MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL EMBARAZO

¡Cuido a mi bebé cuidándome a mí misma!

1 Peso sano

El aumento de peso ayudará a que tu bebé crezca adecuadamente, sin embargo aumentar demasiado de peso o no aumentar lo que deberías puede afectar su salud.

La mayoría de mujeres deben aumentar entre 11 a 16 kg durante el embarazo de la siguiente forma: 1 a 2 kg en el primer trimestre y luego 1 a 2 kg por mes hasta el final del embarazo.



¡Recuerda asistir a controles prenatales para saber si tu peso es el adecuado para las semanas de gestación que tienes!

2 Alimentación sana

En el embarazo es muy importante obtener ácido fólico, una vitamina que ayuda a prevenir malformaciones, alimentos como jugo de naranja, fresas, espinacas, brócoli, frijoles y cereales con bajo contenido de azúcar tienen alto contenido de ácido fólico.

Guías Alimentarias basadas en Alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años para Colombia recomienda:

- ✓ Distribuir los alimentos en 6 momentos: desayuno, almuerzo, comida y tres refrigerios, uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche.
- ✓ Aumentar el consumo de agua.
- ✓ Comer vísceras, carnes, pescados, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.





Evita

Productos de paquete (papas, platanitos, incluso sopas), caldos en cubo, embutidos o carnes frías y comidas rápidas ya que tienen un alto contenido de sal, grasas trans y azúcares que pueden perjudicar tu vida y la de tu bebé, tampoco consumas bebidas alcohólicas durante la gestación.

Algunos tips:

Retira el salero de la mesa y utiliza alternativas para sazonar tu comida como hierbas, especias y limón en vez de sal, esto ayudará a evitar trastornos hipertensivos del embarazo.



Consume comidas preparadas en casa en vez de en restaurantes.



Recuerda que según la Resolución 3280 de 2018 tienes acceso a al menos una consulta con nutrición, así que siempre puedes consultar con estos profesionales para más recomendaciones

3

Actividad física

Hacer actividad física ayudará a:

- ✓ Que tú y tu bebé aumenten de peso de forma saludable.
- ✓ Reducir dolores de espalda, calambres en las piernas y l distensión abdominal (sentirte hinchada).
- ✓ Reducir el riesgo de diabetes gestacional y preeclampsia y depresión posparto.

Intenta hacer al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada (cardio).

Puedes salir a caminar o trotar y/o entrar a clases de yoga prenatal. Evita deportes en los que podrías caerte o lesionar tu abdomen como fútbol y baloncesto, hacer ejercicio al aire libre en días calurosos y hacer ejercicios que requieran que te acuestes boca arriba después de la semana 12 (mes 3 de embarazo).