

HÁBITOS SALUDABLES:

*ALIMENTACIÓN RICA EN VERDURAS, HORTALIZAS Y

FRUTAS: proporcionan vitaminas, minerales Y fibra

*CONSUMIR LEGUMBRES AL MENOS 2-3 VECES SEMANA:

fuerza importante proteínas y fibra

***HUEVOS:** son una fuente importante de proteína de alta calidad

*HIDRATOS DE CARBONO EN SUS FORMAS COMPLEJAS:

Evitando los refinados y azúcares simples

* **CEREALES EN SU FORMA INTEGRAL:** ya que aportan más nutrientes y son fuente de fibra.

***PESCADO:** congelados previamente. Preferiblemente azules y de pequeño tamaño. Restringiendo el consumo de los de mayor tamaño por su contenido en mercurio.

* **CARNES:** Optando por las carnes magras, y evitando procesadas y grasas.

***GRASAS:** uso moderado y en sus formas vegetales: aceite de oliva virgen extra.

***ALIMENTOS RICOS EN CALCIO:** lácteos, frutos secos y semillas... Y aumentando el consumo de **vitamina D:** en pescados grasos, huevos, leche enriquecida, lácteos.

***ALIMENTOS RICOS EN HIERRO:** mariscos, cereales integrales, sésamo, verduras hoja verde, frutos secos, legumbres, carnes rojas... Asociándolo a la ingesta de **vitamina C** para mejorar su absorción: fresa, frambuesa, naranja, mandarina, limón, kiwi, brócoli, tomate, pimienta...

* **ACTIVIDAD FÍSICA:** 1 hora diaria, a intensidad moderada.

Variada: pilates, natación, bici con respaldo, ejercicios de fuerza supervisados.

*PIDE CITA CON TU MATRONA

*ASESORATE SÓLO POR LOS PROFESIONALES SANITARIOS ESPECIALIZADOS.

* COMPRUEBA LA VERACIDAD DE LAS WEBS QUE CONSULTAS.

* LOS CUIDADOS Y RECOMENDACIONES SON LAS INDICADAS A CUALQUIER MUJER SANA, ADAPTADAS AL PROCESO FISIOLÓGICO DEL EMBARAZO.

* SU INCLUSIÓN EN LA UNIDAD DE ALTO RIESGO IMPLICA QUE, SU EMBARAZO REQUIERE UNOS CONTROLES Y UN SEGUIMIENTO MÁS ESTRECHO POR PROFESIONALES ESPECIALIZADOS EN SU ALTERACIÓN CONCRETA.

RECOMENDACIONES EN EL EMBARAZO CON SOBREPESO U OBESIDAD



ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN

¿Por qué mi gestación es de riesgo?

La obesidad condiciona más riesgo de diabetes gestacional, hipertensión y preeclampsia durante el embarazo. También se asocia a un peso fetal elevado, especialmente si concurre una diabetes gestacional, o patológicamente disminuido, éste último caso en gestantes con cirugía bariátrica previa o que han desarrollado hipertensión o preeclampsia.

¿Cómo será el seguimiento de mi embarazo?

El seguimiento se realiza en las consultas de alto riesgo del hospital prestando especial atención a las complicaciones más frecuentes y a la ganancia de peso.

¿Cuándo finalizará mi embarazo?

Salvo complicaciones que puedan surgir, mi embarazo terminará siguiendo las pautas de un embarazo normal.

¿Cómo será mi parto?

Siempre que no haya una enfermedad o una complicación materna o fetal que contraindique el parto vaginal se puede intentar esta vía. Si se produce una ganancia de peso excesiva el curso del parto se puede ver dificultado existiendo un mayor riesgo de cesárea, especialmente si el feto es grande.

¿Cuál es mi objetivo?

El objetivo primero es controlar el embarazo y la ganancia de peso llevando una dieta sana y equilibrada con la ayuda de profesionales sanitarios. El objetivo NO es perder peso, sino una ganancia de peso saludable y controlada. De esta forma, pretendemos adquirir unos hábitos dietéticos y de actividad física duraderos y que pueda transmitir a mi familia.

