

AUMENTO DE PESO DURANTE EL EMBARAZO

Si su peso es normal, lo ideal es que usted gane entre 11 y 16 kilos hasta el final del embarazo. En caso de sobrepeso, debería ser menos y si tiene déficit de peso, entonces algo más. Sin embargo, no debe someterse a dietas de adelgazamiento, ya que su hijo podría entonces dejar de recibir los nutrientes necesarios en cantidad suficiente.

ALIMENTACIÓN EQUILBRADA

Cada alimento le proporciona distintas sustancias nutritivas de importancia. Consulte a su médico o a su dietista en el caso de que no consuma determinados alimentos, como productos lácteos, carne o pescado. La alimentación vegetariana también es posible durante el embarazo y la lactancia. No obstante, no se recomienda una alimentación carente íntegramente de productos animales (nutrición vegana).

ACTIVIDAD FÍSICA

Manténgase en forma haciendo ejercicio regularmente, por ejemplo paseos, gimnasia, yoga, senderismo. El ejercicio resulta más grato en compañía de otras personas. Durante el embarazo evite, sin embargo, realizar sobreesfuerzos o practicar deportes que entrañen riesgo de caídas o lesiones.

Aníme también a su pareja a comer de forma equilibrada y a disfrutar de actividades al aire libre.

HIGIENE

Los alimentos crudos pueden, por naturaleza, contener gérmenes. Por tal motivo, debe observar, en particular durante el embarazo, una serie de normas higiénicas. Lávese bien las manos y lave cuidadosamente los utensilios de cocina; procese los alimentos crudos o sin lavar separados de los demás alimentos; guarde los alimentos de origen animal en el frigorífico; cocine las carnes, aves, huevos y pescados de forma que queden bien hechos.

ALERGIAS

Evite determinados alimentos solo si su médico ha verificado la existencia de una alergia o intolerancia. En caso contrario, limitaría su alimentación de forma innecesaria.

LACTANCIA

La leche materna es el alimento más natural y beneficioso para su hijo, y la lactancia es la forma de alimentación más adecuada al iniciar su vida. Durante los primeros seis meses, un bebé sano solo necesita leche materna.

Durante el embarazo y la lactancia usted necesitará sobre todo más vitaminas y minerales. A partir del cuarto mes de embarazo se incrementa también la necesidad de energía (calorías). Hasta el final del embarazo y durante la lactancia son suficientes un yogur, un puñado de frutos secos y una fruta para cubrir esa necesidad adicional.



Hay disponible un folleto más detallado, con idéntico título y también gratuito, en la Oficina federal de seguridad alimentaria y veterinaria (Federal Food Safety and Veterinary Office) (en alemán, francés, italiano).

MÁS INFORMACIÓN

- Información sobre salud en varios idiomas: Schweizerisches Rotes Kreuz: migesplus.ch
- Información sobre alergias: aha! Allergiezentrum Schweiz: aha.ch
- Asesoramiento para madres y padres: muetterberatung.ch
- Consultas para mujeres en materia de prevención y fomento de la salud en varios idiomas: femmetistische.ch
- Sociedad Dietética Suiza: sge-ssn.ch
- Asociación Suiza de Matronas: hebamme.ch
- Asociación Suiza de Dietistas: svde-asdd.ch
- Fomento de la lactancia en Suiza: stillfoerderung.ch

Organismos especializados

- Sociedad Suiza de Ginecología y Obstetricia: sggg.ch
- Sociedad Suiza de Pediatría: paediatricschweiz.ch

¡LE DESEAMOS MUCHO ÉXITO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA!

CONTACTO

Tfno: +41 (0)58 463 30 33 correo electrónico: info@blv.admin.ch
www.blv.admin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, **Spanisch**, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, **espagnol**, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, **spagnolo**, tamil, tedesco, tigrino, turco

Art.-Nr. 341.802.ESP

8/2020

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y EL PERIODO DE LACTANCIA



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Food Safety and
Veterinary Office FSVO



INICIO IDEAL EN LA VIDA

Con una alimentación equilibrada antes y durante el embarazo, así como durante el periodo de lactancia, usted proporciona a su hijo el inicio ideal en su vida. Oriéntese según la pirámide suiza de alimentación: usted necesita los alimentos de los estratos inferiores en grandes cantidades, mientras que los de los superiores se requieren en menor cantidad.

**Durante el embarazo rige la máxima:
NO COMER EL DOBLE EN CANTIDAD, SINO EN CALIDAD!**



RECOMENDACIONES PARA EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

ALIMENTOS DULCES Y SALADOS: en pequeñas cantidades.

ACEITES, GRASAS Y FRUTOS SECOS: a diario de dos a tres cucharadas soperas de aceite vegetal, por ejemplo de colza o de oliva, y un puñado pequeño de frutos secos, como nueces. Mantequilla y margarina, con moderación.

PRODUCTOS LÁCTEOS, CARNE, PESCADO, HUEVOS Y TOFU: a diario tres porciones de productos lácteos y una porción de carne, pescado, huevos, tofu, seitán o quorn.

CEREALES, PATATAS Y LEGUMBRES: a diario de tres a cuatro porciones, por ejemplo pan, arroz, lentejas, mijo o pastas, preferiblemente productos integrales.

VERDURAS Y FRUTAS: a diario como mínimo cinco porciones (cinco puñados).

BEBIDAS: preferiblemente agua e infusión no endulcorada de hierbas y frutas. Beba a diario de litro y medio a dos 2 litros durante el embarazo y 2 litros como mínimo durante la lactancia.

A TENER EN CUENTA

- Consumo recomendado
- Consumo esporádico
- Evitar el consumo

| | Durante el embarazo | Durante la lactancia |
|----------------------------------|--|---|
| Nutrientes | <p>Tome ácido fólico en forma de comprimidos (400 microgramos al día), de forma ideal cuando desee concebir y como mínimo hasta el final de la semana 12 del embarazo. El ácido fólico es importante para un desarrollo sano del sistema nervioso de su hijo.</p> <p>Tome vitamina D en forma de gotas. Consulte con un experto la dosis que debe ingerir. La vitamina D es importante para un desarrollo sano de los huesos.</p> <p>Consulte con su médico o su dietista para saber si debería tomar nutrientes como hierro, ácidos grasos omega-3 o vitamina B₁₂ para complementar su alimentación.</p> <p>Utilice sal yodada.</p> <p>Los ácidos grasos omega-3 son importantes para el desarrollo sano del cerebro y los ojos. Consuma pescado rico en grasa regularmente así como aceite de colza y frutos secos a diario (sobre todo de árbol).</p> | |
| Bebidas | <ul style="list-style-type: none"> • Tome con moderación bebidas con cafeína como café, té negro, té verde, té frío, bebidas de cola, bebidas preparadas a base de café con leche. Por ejemplo, un máximo de 2 tazas de café o 4 de té negro o verde al día. • Evite las «bebidas energéticas» (energy drinks) y las que contienen quinina, como tónicas y bitter lemon. | |
| Verduras y fruta | Lave cuidadosamente la verdura, las ensaladas, las hierbas y los frutos con agua corriente. | |
| Leche y productos lácteos | <p>Evite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la leche cruda • el queso blando y semicurado de leche de vaca, oveja o cabra (de leche cruda y pasteurizada) • el queso feta • el queso azul con cultivos como el Gorgonzola <p>Se recomienda por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leche pasteurizada y UHT • yogur, kéfir (de leche pasteurizada) • queso fresco como Mozzarella, requesón, queso fresco granulado (de leche pasteurizada) • queso duro (de leche cruda y pasteurizada) | |
| Carne, pescado, huevos | Evite el consumo de productos animales crudos y que no estén bien cocidos como: | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • carne cruda • embutidos crudos como salchichas, salchichón, chorizo • jamón crudo • pescado crudo como «sushi» y mariscos crudos • pescado ahumado como salmón y trucha ahumados • productos con huevos crudos, como tiramisú <p>Evite comer hígado en los primeros tres meses del embarazo. El hígado contiene mucha vitamina A, que puede ocasionar malformaciones genéticas al inicio del embarazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consuma solo ocasionalmente atún fresco y lucio de origen extranjero. • Los pescados recomendados son, por ejemplo, salmón, atún en conserva, sardinas, boquerones y arenque. • Alterne en su dieta los diferentes tipos de pescado. <p>Evite consumir carne de caza como corzo, ciervo y jabalí. Podría estar contaminada con plomo, que puede ser perjudicial para el sistema nervioso de su hijo.</p> | |
| Bebidas alcohólicas | Prescinda | Evítelas o beba solo ocasionalmente y en pequeñas cantidades. |
| Tabaco y humo de tabaco | Prescinda | Prescinda |

Si tiene preguntas, consulte a su médico o a su dietista (véase abajo información adicional).