

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

## Organismos especializados

- Sociedad Suiza de Ginecología y Obstetricia: [sggg.ch](http://sggg.ch)
- Sociedad Suiza de Pediatría: [paediatricschweiz.ch](http://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](mailto:info@blv.admin.ch)  
[www.blv.admin.ch](http://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

7/2025

# 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

- Bebidas** ▶ Beber con frecuencia. Preferiblemente agua. 1–2 litros al día
- Fruta y verdura** ▶ De varios colores y de temporada. 5 porciones al día
- Cereales y patata** ▶ Preferiblemente cereales integrales. 3 porciones al día
- Productos lácteos** ▶ Preferiblemente sin azúcar. 2–3 porciones al día
- Legumbres, huevos, carne y otros** ▶ Comer variado. Comer legumbres con frecuencia. 1 porción al día
- Frutos secos y semillas** ▶ Comer a diario en pequeñas porciones. 1 puñado pequeño al día
- Aceites y grasas** ▶ Preferiblemente aceites vegetales. 2 cucharadas al día
- Refrescos, snacks dulces y salados (opcional)** ▶ En pequeñas cantidades. 0–1 porción al día



## A TENER EN CUENTA

- Consumo recomendado
- Consumo esporádico
- Evitar el consumo

	<b>Durante el embarazo</b>	<b>Durante la lactancia</b>
<b>Nutrientes</b>	<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 B<sub>12</sub> para complementar su alimentación.</p> <p>Utilice sal yodada. Si toma complementos alimenticios, asegúrese de que contengan yodo.</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>	
<b>Bebidas</b>	<p>■</p> <p>■</p> <p>■</p> <p>■</p> <p>■</p>	<p>■</p> <p>■</p> <p>■</p>
<b>Verduras y fruta</b>	<p>■</p>	
<b>Leche y productos lácteos</b>	<p>■</p> <p>■</p>	<p>■</p> <p>■</p>
<b>Carne, pescado, huevos</b>	<p>■</p> <p>■</p> <p>■</p> <p>■</p>	<p>■</p> <p>■</p> <p>■</p> <p>■</p>
<b>Bebidas alcohólicas</b>	<p>■</p>	<p>■</p>
<b>Tabaco y humo de tabaco</b>	<p>■</p>	<p>■</p>

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