



UNIDAD DE OBSTETRICIA

RECOMENDACIONES PARA
LA GESTANTE CON OBESIDAD

CONTENIDO

¿Por qué mi gestación es de riesgo?

¿Cuándo finalizará mi embarazo?

¿Cómo será mi parto?

¿Cuál es mi objetivo?

Hábitos saludables

Actividad física

Dieta de 2.000 kcal



¿POR QUÉ MI GESTACIÓN ES DE RIESGO?

La **obesidad** condiciona mas 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 gestante con cirugía bariátrica previa o que han desarrollado hipertensión o preeclampsia.

¿CUÁNDO FINALIZARÁ MI EMBARAZO?

Salvo complicaciones que puedan surgir, su 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 la familia.



HÁBITOS SALUDABLES

- ▶ Alimentación rica en **verduras, hortalizas y frutas**: proporcionan vitaminas minerales y fibras
- ▶ Consumir **legumbres** al menos 2-3 veces por semana: fuente importante de proteínas y fibra
- ▶ **Huevos**: son una fuente importante de proteínas de alta calidad.
- ▶ **Hidratos de carbono** en sus formas complejas: evitando los refinados y azúcares simples
- ▶ **Cereales integrales**: ya que aportan más nutrientes y son fuente de fibra.
- ▶ **Pecados**: congelados previamente. Preferiblemente azules y de pequeño tamaño. Restringiendo el consumo de los de mayor tamaño por su contenido en mercurio.
- ▶ **Carnes**: optando por 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 aumentan 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... Asociando la ingesta de vitamina C para menorar su absorción: fresa, frambuesa, naranja, mandarina, limón, kiwi, brócoli, tomate y pimiento.

ACTIVIDAD FÍSICA

- ▶ Caminar entre **3.000 y 1.000 pasos al día**, 30 minutos a 1:30 h.
- ▶ **Trabajo de fuerza** supervisado por un profesional.
- ▶ **Evitar el trabajo de intensidades altas** por encima de 140 ppm.
- ▶ **Evitar el trabajo con impactos**.
- ▶ **Evitar la presión abdominal** como los ejercicios de abdominales.
- ▶ **Durante el entrenamiento descansar lo necesario**, evitar la falta de oxígeno y la fatiga.





| | DESAYUNO | ALMUERZO | COMIDA | MERIENDA | CENA |
|-----------|--|----------------------------|---|--|---|
| LUNES | <p>Zumo de fruta</p> <p>Vaso de leche desnatada sola o con café</p> <p>Dos puñaditos de cereales integrales</p> | <p>Un yogurt desnatado</p> | <p>Calabacín y berenjena a la plancha</p> <p>Solomillo de ternera sin grasa</p> <p>Fruta</p> | <p>Una pieza de fruta y 3 galletas integrales</p> | <p>Lomos de salmón a la plancha con zumo de limón y guarnición de espárragos.</p> <p>Infusión</p> |
| MARTES | <p>Zumo de fruta</p> <p>Vaso de leche desnatada sola o con café</p> <p>Rebanada de pan tostado con tomate y queso fresco desnatado</p> | <p>Una pieza de fruta</p> | <p>Lentejas de verduras</p> <p>Yogurt desnatado</p> | <p>Yogurt con cereales integrales y unos trocitos de pera</p> | <p>Espinacas y queso al horno</p> <p>Infusión</p> |
| MIÉRCOLES | <p>Un kiwi</p> <p>Vaso de leche desnatada sola o con café</p> <p>3 galletas integrales</p> | <p>Yogurt desnatado</p> | <p>Ensalada de rúcula con pasas y queso</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p> | <p>Zumo de fruta</p> <p>Un panecillo integral con queso fresco desnatado</p> | <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> |
| JUEVES | <p>Zumo de fruta</p> <p>Vaso de leche desnatada sola o con café</p> <p>Rebanada de pan tostado con tomate y queso fresco desnatado</p> | <p>Una pieza de fruta</p> | <p>Sopa de verduras</p> <p>Huevo duro</p> <p>Macedonia de frutas</p> | <p>Yogurt con cereales integrales y unos trocitos de manzana</p> | <p>Sándwich vegetariano o infusión</p> |





| | DESAYUNO | ALMUERZO | COMIDA | MERIENDA | CENA |
|---------|--|---------------------|--|--|--|
| VIERNES | Un kiwi Vaso de leche desnatada sola o con café Un puñadito de cereales integrales | Un yogurt desnatado | Coliflor hervida Pechuga de pavo a la plancha Fruta | Una pieza de fruta y 3 galletas integrales | Merluza al horno con zanahoria Infusión |
| SÁBADO | Zumo de fruta Vaso de leche desnatada sola o con café Rebanada de pan tostado con margarina y mermelada ligh | Una pieza de fruta | Crema de verduras Lomo de cerdo Piña | Zumo de frutas Sándwich de jamón cocido y queso | Caballa con salsa de tomate Infusión |
| DOMINGO | Zumo de naranja natural Vaso de leche desnatada sola o con café 3 galletas integrales | Un yogurt desnatado | Espaguetis con setas y champiñones Taquitos de pollo Cerezas | Un yogurt con cereales integrales y frutos secos | Patata y calabaza hervida Una manzana Infusión |

Dieta de 2.000 kcal.

